Depășirea de sine

Invidia și gelozia ca șanse pentru dezvoltarea personală

VERENA KAST

PSIHOLOGIE PRACTICĂ

TREI

Depășirea de sine

Invidia și gelozia ca șanse pentru dezvoltarea personală

Traducere din germană de

Radu-Gabriel Pârvu

TREI

2016

Mulțumiri

Mă bucur mult că această carte, care a apărut pentru prima dată în 1998, este reeditată, cu câteva completări. Într-adevăr, tema ei nu și-a pierdut între timp nimic din actualitate. Este vorba în continuare despre emoții și sentimente ce ni se par dificile și, ca atare, ne provoacă în mod cu totul deosebit în ceea ce privește comportamentul și dezvoltarea proprie.

Aici aș dori să le mulțumesc tuturor celor care mi-au facilitat înțelegerea dinamicii invidiei, în special acelor persoane care mi-au permis să prezint părți din istoria lor, dar și celor care au participat la seminarul meu despre invidie și care mi-au prezentat numeroase puncte de vedere, unele chiar mai puțin accesibile pentru mine.

Îi mulțumesc lui Marianne Schiess pentru redactarea atentă. Îmi exprim gratitudinea și față de Christiane Neuen, care s-a îngrijit de reeditare și pentru că m-a însoțit, acompaniindu-mi gândurile.

Multe dintre idei i le datorez lui Helmut Schoeck pentru *Invidie și societate*, lucrarea sa fundamentală pe această temă.

Partea I

Invidia

Introducere

Sunteți înconjurați și dvs. de o mulțime de oameni invidioși pe față sau pe ascuns? Găsiți că este ceva inoportun și nedrept? Căci — nu-i așa? — invidioși nu suntem noi, invidioși sunt ceilalți! Și este foarte neplăcut că oamenii sunt invidioși. De ce nu ne pot îngădui ei niciodată lucrurile pe care le-am agonisit, le-a înhățat sau le-am obținut cu noroc, ori, poate, le-am câștigat muncind din greu? Odată ce există un prilej de bucurie, de ce trebuie atâția să ne strice mereu plăcerea? Iar aceasta, nu în mod deschis și onest, ci pe din dos?

Când vorbim cu oamenii despre invidie, rămânem cu impresia că totuși cei mai mulți dintre noi am fi declanșatorii invidiei — și rareori invidioși. Chiar așa să fie?

SENTIMENTUL INVIDIEI

Sentimentul invidiei este un sentiment foarte neplăcut. Dacă simțim în noi înțepătura invidiei sau dacă suntem copleșiți de sentimentul invidiei, nu ne simțim bine; în orice caz, atunci ne simțim într-o „postură mai proastă", avem convingerea că în mod total nejustificat vom ieși mai prost în comparație cu alții, fără a avea posibilitatea să schimbăm lucrurile în vreun fel. Ne simțim răniți în sentimentul propriei valori. Fie că recunoaștem sau nu, ne pierdem sentimentul propriei valori și trebuie să ni-l recăpătăm. Această jignire ne supără, ne înfurie, devenim distructivi, dar nu în mod deschis, ci în secret. Mai e de mirare atunci că ne decidem să ne renegăm invidia și să-i considerăm invidioși pe ceilalți, proiectând, așadar, asupra lor invidia?

În plus, este interzis să fim invidioși, nu trebuie să fim invidioși. Invidia este unul dintre sentimentele repudiate, disprețuite. Există multă teamă de invidie. Kant este autorul propoziției: Invidia face parte din „familia detestabilă a nerecunoștinței și a bucuriei față de prejudiciul adus altuia"[1]. Kant circumscrie aici perimetrul emoțional în care el plasează invidia: în zona ingratitudinii și a bucuriei de necazul altuia. Cine ar dori să aibă un sentiment atât de „detestabil", necum să-l mai și apere în fața altora? Odată cu el, ar trebui să apere o dublă oroare: ca individ ce duce lipsă de ceva — oricum, n-ar trebui să invidieze, chiar dacă ar fi în postura unui bogătan — și ca om care are un asemenea sentiment oribil.

Și totuși este extraordinar de important să luăm urma invidiei. Căci sentimentele de invidie — deși mascate de cele mai multe ori — sunt neobișnuit de agresive; ele constituie atacuri asupra sentimentului propriei valori în cazul nostru și al altora. Dar când sentimentul propriei valori este atacat în permanență, suntem mai puțin creativi decât am putea fi, suntem mai puțin competenți în relația pe care o avem cu viața cotidiană; suntem mai puțin mulțumiți decât am putea fi și reacționăm mai ușor cu ostilitate, eventual cu violență. Când luăm act de sentimentele noastre de invidie, nu trebuie să reacționăm neapărat în mod ranchiunos; poate suntem triști că ne umple invidia, poate reușim să ne înțelegem pe noi înșine în această situație, fără a deveni distructivi în vreun fel.

Însă fiecare sentiment are și o funcție în economia noastră psihică, are un sens. Ce sens are, deci, inoportuna, prohibita invidie? Când suntem invidioși, râvnim la ceva pe care alții par să-l aibă sau chiar îl au, ne dorim ceea ce alții pot, sunt sau primesc; iar noi suntem siguri că nu avem, nu suntem sau nu putem primi acel lucru — și că până la urmă asta este nedrept. În sentimentul de invidie se exprimă, totodată, o poftă și o dorință, legate de convingerea că nu putem primi lucrul la care râvnim. Altfel spus, sentimentul invidiei ne semnalează că suntem în dezacord cu noi înșine. Fie trebuie să facem mai mult cu viața noastră, fie trebuie să ne schimbăm reprezentarea despre noi înșine, s-o adaptăm mai bine realității sau chiar să modificăm realitatea.

Sentimentul invidiei nu este numai un atac la propria valoare, el are o funcție extraordinar de importantă pentru reglementarea pe termen lung a concepției noastre despre sine. El ne constrânge permanent să ne confruntăm cu întrebări de tipul ce facem cu viața noastră, cât realizăm din talentele noastre, dar și dacă ne mai percepem corect pe noi înșine. Așadar, nu ne putem permite să proiectăm mai departe invidia asupra „celorlalți". Ne lipsim de o normă a sistemului propriu de valori, devenind astfel mai puțin competenți în relația noastră cu viața; în schimb, vom fi cu atât mai pregătiți pentru ură, răzbunare și comportament distructiv ascuns. Trebuie să învățăm să avem o relație mai productivă cu sentimentul de invidie. Spre a putea face acest lucru, trebuie să cunoaștem manifestările invidiei în cazul nostru particular.

ÎN CĂUTAREA PROPRIEI INVIDII

Pentru că ne refulăm invidia, se înțelege că nu e deloc simplu să-i luăm urma. Prin urmare, va trebui să descoperim îndărătul căror fenomene psihice se poate ascunde invidia.

În cazul unor schimbări bruște și inexplicabile ale dispoziției, sentimentele de invidie refulate pot juca un anumit rol. Chiar și în situațiile în care oamenii spun despre ei că se simt dintr-odată atât de „goi“, merită să ne întrebăm dacă nu sunt implicate sentimente de invidie. Cu siguranță, și refularea altor sentimente, de exemplu, a ostilității, poate provoca trăirea de „gol”; totuși merită să ne întrebăm despre invidie. Până și în cazul izbucnirilor agresive „deplasate“ — izbucniri în cursul cărora avem sentimentul că ele nu se potrivesc de fapt cu situația care le-a declanșat — ne putem pune întrebări despre un atac al invidiei „gestionat” în această manieră, ca și atunci când depreciem un om sau un lucru în mod general și temeinic.

UN EXEMPLU COTIDIAN DE ABORDARE A INVIDIEI

La o serbare, doi bărbați cântă la pian. Ambii au în jur de 35 de ani, se cunosc, au frecventat parțial aceleași școli. Domnește buna dispoziție, place îndeosebi faptul că ei cântă alternativ la pian. Apoi unul se oprește brusc, spune că e totuși o tâmpenie, se așază la fereastră și se uită afară. Iese foarte ostentativ din această colaborare și produce indispoziție. Reacția celor prezenți este cam iritată, dar celălalt continuă să cânte liniștit — și nu prea pare să ia în seamă cu adevărat incidentul.

Ce s-a petrecut cu acel bărbat? El însuși a spus despre sine că s-a simțit deodată golit, a avut un sentiment de teribilă plictiseală și brusc i-a venit pur și simplu „să verse". La întrebarea privitoare la motivul care ar fi putut declanșa acest sentiment, el a răspuns că a remarcat că interpretarea celuilalt a fost primită mai bine decât a sa, colegul său a satisfăcut mai bine nevoile celor prezenți și a obținut mai multe aplauze.

Și atunci a izbucnit: „Mereu sunt doar al doilea. M-am înfuriat rău pe F. [colegul], un adevărat val de furie s-a înălțat și m-a dominat sentimentul că viața este pur și simplu nedreaptă. Asta m-a împins spre nebunie și aproape că îmi venea să leșin. Atunci am avut fantasme — firește, doar pentru un timp foarte scurt — să-i pun otravă în băutură sau să trântesc capacul pianului peste mâinile lui frumoase. Desigur, am considerat că acesta este un lucru inacceptabil, foarte primitiv, și am înlăturat aceste sentimente. Mi-am spus: Gata

cu aceste văicăreli tâmpite! Și pe urmă chiar am fost indispus, mi s-a făcut rău — nu băusem nimic —, iar apoi: culmea! După aceea a venit însă la mine tipul respectiv: mi-a spus cât de grozav ne-am stimulat reciproc prin interpretarea noastră și m-a întrebat dacă n-ar trebui să mai improvizăm în doi, fiindcă de-acum avem antrenament împreună! El părea trist că nu mai voiam să cânt, dar chiar asta merita!“ Iar pe urmă, invidiosul a adăugat: „Probabil nu era deloc trist, precis triumfa în sinea lui.”

Acest episod poate fi văzut ca un exemplu cotidian de dinamică a invidiei: sentimentul invidiei este perceput ca o înțepătură, este refulat, iar apoi el are un efect aparte, ostil, asupra sinelui și asupra relației cu alții. Ceea ce nu este chiar obișnuit la acest exemplu e faptul că bărbatul este în stare să înfățișeze cu atâta claritate ce s-a petrecut în sufletul lui și că ține partea în mod deschis fantasmelor sale vindicative. Invidia cere răzbunare — aici chiar o răzbunare cu adevărat distructivă. Astfel ar fi din nou cel mai puternic și ar triumfa definitiv. Căci totuși, otrava l-ar putea ucide pe coleg, iar capacul pianului trântit peste mâinile lui i-ar provoca măcar durere. Din această descriere se poate vedea foarte clar că în momentul în care bărbatul își refuză invidia, care are și aspecte autotorturante, se produce această neplăcută schimbare a dispoziției. Așadar, reprimarea invidiei nu poate constitui pur și simplu soluția.

Colegul solicită, probabil în mod inconștient, o ieșire din situația generată de invidie.

El propune o colaborare în care în prim-plan să se afle sentimentul de solidaritate și mai puțin concurența, dar să fie posibilă și o rivalitate constructivă, creatoare. Invidiosul din exemplul nostru nu poate accepta această ieșire: în această situație, sentimentul invidiei și certitudinea inferiorității, asociată invidiei, sunt prea intense, iar sentimentul valorii proprii este prea slab. În schimb, propunerea ce ar face, eventual, ca invidia să se transforme într-o rivalitate constructivă este interpretată în sensul invidiei: „Cine suferă așa de puțin de invidie încât să poată face o propunere generoasă are atâta siguranță de sine încât poate face această propunere nebunească. În cele din urmă, el va triumfa." Invidiosul îi atribuie declanșatorului invidiei triumful pe care și l-ar dori de fapt pentru sine.

Experiența care declanșează această dinamică a invidiei a fost următoarea: invidiosul simțise că interpretarea colegului său a fost primită mai bine. Poate că este așa, dar e posibil și ca percepția lui să fie subiectivă. În situațiile care se adresează invidiei noastre nu suntem obiectivi: atunci suntem înclinați să vedem realizările, felul de a fi și proprietățile altora cu o lupă, iar pe ale noastre cu o lentilă care micșorează lucrurile. Este posibil ca aici să avem o situație ce se repetă ca un complex[2] în viața invidiosului. Izbucnirea lui, legată de faptul că este mereu al doilea, pare să indice acest lucru. Pe parcursul vieții, el a mai trăit în mod evident nu o dată faptul că n-a ocupat poziția pe care a considerat-o potrivită pentru el — de precizat că a fost singur la părinți.

El nu poate aborda această invidie. Dacă ar aborda-o, ar însemna să o simtă, să simtă că ar dori să aibă și el ceea ce are celălalt, dar să se mulțumească numai cu atât — asta-i situația! Ar însemna că îl întristează acest lucru și că se întreabă în ce privințe se poate accepta pe sine și în ce anume stă propria-i valoare. Însă nu reușește să facă asta. A dezvoltat fantasme distructive, pe urmă le-a refulat imediat fiindcă nu a putut să le asocieze cu imaginea sa despre sine, cu ideea sa de sine, și atunci s-a simțit foarte prost. Agresiunea s-a îndreptat, deci, și împotriva lui însuși, el s-a retras, a produs indispoziție și cu purtarea sa a făcut ca această serbare să rămână ulterior în amintire drept serbarea la care F. (colegul) „a reînviat la pian toată tinerețea noastră". Despre invidios n-a mai vorbit nimeni.

CE ESTE INVIDIA?

În emoția pe care o numim invidie acționează diverse alte emoții; de exemplu, tristețea, furia și ura. Invidia este, așadar, un sentiment complex; ceea ce înseamnă că unele dintre componentele emoționale implicate se pot afla mai mult în prim-plan. Utilizez cuvântul „emoție“ ca o noțiune colectivă pentru dispoziții, pentru sentimente definibile și pentru sentimente clocotitoare în sensul de „afecte”.[3] Invidia ne produce o anumită dispoziție, putem fi gata să vedem totul sub aspectul invidiei. Așa suntem, de pildă, atunci când avem sentimentul că, în principiu, viața ne tratează prost, spre deosebire de toți ceilalți, cărora, oricum, le merge mai bine decât nouă, în mod nedrept. Aceste dispoziții ne iau prin surprindere când nu avem siguranță de sine și suntem nemulțumiți de noi și de lume.

Dar putem să aparținem și unui grup de oameni, care realmente sunt prost tratați. Dacă suntem invidioși atunci, invidia are o justificare, aceea de a face mai multă dreptate.[4]

Sentimentul invidiei este această înțepătură definibilă, care ne străbate în fața unei realizări, a aspectului exterior, a proprietății altuia și ne afectează cu sentimente de nedreptate, tristețe, supărare și nemulțumire. Percepem „o înțepătură neplăcută" — atunci când am dori să simțim plăcere și, prin urmare, am vrea să ne bucurăm. De regulă, invidia ca sentiment definibil mai poate fi abordată. Însă invidia ne poate lua prin surprindere și ca un sentiment, ca un afect, foarte violent și clocotitor, astfel încât nimic nu mai contează în

viața noastră — cel puțin pentru o anumită perioadă —, în afară de cel invidiat, de invidie și de gândurile legate de modul în care ne-am putea elibera de acest afect îngrozitor; apoi, acestea se precipită, de obicei, în fantasme vindicative.

Pentru cuvântul „invidie“ mai putem folosi și sintagma „atitudine defavorabilă”. Când suntem invidioși, nu-i îngăduim ceva unui om, îi suntem defavorabili, în loc să-i îngăduim o pretinsă sau reală fericire. Asta înseamnă că am putea fi, deci, și noi în poziția unuia capabil să acorde o favoare, favoarea de a privi cu bunăvoință și de a aprecia efectiv ceea ce are, arată sau plăsmuiește celălalt. Atunci vom spune: „Dar ceva nu e în regulă aici. În principiu, nu sunt nefavorabil, îngădui ceva unui om — totuși, când sunt invidios, atunci este un lucru necurat și consider că omul respectiv vrea să fie admirat pentru ceva care nu i se cuvine deloc. Mi-ar plăcea și mie să fiu atât de neobrăzat și să mă prezint fără jenă." Când începem să argumentăm în acest fel și suntem așa de siguri că indignarea noastră este justificată, este foarte probabil că invidia a intrat în joc de partea noastră.

În general, oamenii sunt mai invidioși pe privilegii decât pe aptitudini. Dar când ne cuprinde invidia, nu ne vine prea greu să înfățișăm privilegiile drept aptitudini, iar atunci pizma noastră redevine mai inteligibilă. E-adevărat, ar putea fi și o invidie justificată.

Invidia justificată ar fi cea rezultată din faptul că diferențele sociale sunt prea mari; atunci, invidia ar urma să ducă la anularea acestor diferențe prea mari. Așa spune Krüger,

bunăoară, că invidia femeilor pe avantajele bărbaților continuă să fie prea redusă; altminteri, ele ar schimba ceva.[5] Există, deci, și o invidie justificată — aici ne aflăm totuși în căutarea unei invidii refulate în mare grabă, a acelei atitudini defavorabile.

Invidia ca defavorabilitate exprimă și faptul că ar trebui să acordăm o favoare, aceea de a accepta felul de a fi sau performanța altcuiva. Cine are de acordat o favoare este un protector, reacționează de pe poziția celui bogat. Când suntem defavorabili, atunci reacționăm în mod evident de pe poziția celui sărac, care iese în pierdere. Prin urmare, problema relației noastre cu invidia este și problema modului în care devenim îngăduitori.

Un alt termen pentru invidie este „ciudă“. Dacă atitudinea „defavorabilă” exprimă faptul că refuzăm să fim favorabili altcuiva, „înciudarea" implică și sentimentul inconfortabil care ne cuprinde.

În „pizmă“, cuvântul învechit pentru invidie, devine limpede că acesta constituie o premisă pentru dezvoltarea invidiei, că „ne uităm chiorâș”[6] la ceilalți și simțim nevoia să ne comparăm în mod secret și adictiv cu ei. Din această comparație adictivă — când deseori comparăm lucruri incomparabile — se naște invidia. Or, oamenii trebuie să se compare într-un anumit cadru; de aici obținem sentimentul diferenței față de alții. Tot asta ne ajută să devenim mai siguri de identitatea noastră: descoperind prin ce suntem la fel ca alții, dar și prin ce suntem diferiți, descoperim ce suntem noi la origine. Acest lucru nu este posibil

fără o comparație. Însă există o comparație permanentă și chinuitoare, ce se opune tocmai confirmării identității noastre și, în schimb, o face nesigură prin dezvoltarea unei invidii puternice.

Acești vechi termeni pentru invidie contribuie deja destul de mult la înțelegerea psihologică. Sintetizând, putem afirma: invidia este un sentiment care ne umple de neplăcere — ca să nu spun mai mult — și care ne alungă din poziția unui om binevoitor și oarecum îngăduitor cu celălalt (așadar, dintr-o atitudine amabilă), și ne confruntă cu imaginea de sine a cuiva care suferă o pierdere și care rămâne înțepenit în această situație nesatisfăcătoare. Respingem totuși această percepție de sine, ea este prea jignitoare și ne-ar deprecia prea mult, iar noi nu suportăm așa ceva. În loc de aceasta, le refuzăm celorlalți aprecierea noastră. La baza invidiei stă însă o privire chiorâșă, iar odată cu aceasta, o comparație ascunsă, dar de aceea nu mai puțin adictivă, cu ceilalți. precum și speranța disperată că putem deveni altcineva.

Invidia de atitudine defavorabilă este un amestec de teamă, sentimente de neajutorare și neputință, de supărare, de ostilitate și sentimente de inferioritate, legate de cele de tristețe, ultimele, deseori, reprimate. Sentimentul valorii proprii se schimbă, având în vedere că ni se pare că suntem desconsiderați, chiar dacă nu suntem. Este o jignire faptul că altcineva ne este superior sau măcar ni se pare că ne este astfel. Aceasta este reacția la faptul că

nu suntem întotdeauna cel mai iubit copil al celei mai bune mame.

Pornind de la acest sentiment al lezării și al ostilității legate de acesta și pentru că o rivalitate constructivă nu pare să fie posibilă, se naște dorința de a nimici, de a distruge, fără a obține un avantaj evident — exceptând faptul că nu mai trebuie să invidiem. Neliniștea pe care o provoacă invidia trebuie lichidată. Iar acțiunile de distrugere trebuie să fie invizibile.

Când invidiem, ne simțim sărăciți, avem un sentiment negativ al propriei valori, ne simțim prost și ni se pare că am ieșit în pierdere, deși ne-am dat atâta osteneală. Celălalt are mai mult, în mod nemeritat și nedrept, ar trebui să avem și noi așa și am fi meritat asta, iar apoi trăim în mare măsură cu sentimentul că viața este nedreaptă. Nu vedem ceea ce avem — îl vedem numai pe celălalt, asupra căruia s-a revărsat cornul abundenței destinului. În multe cazuri de invidie este vorba însă în foarte mare măsură despre proiecții ale favorizării sau ale bunurilor primite în mod nedrept de declanșatorul invidiei din partea destinului (din cornul abundenței). Aceste proiecții reușesc cu atât mai ușor cu cât nedreptatea este chiar o constantă antropologică și de aceea reapare mereu o inegalitate, asupra căreia vom insista și în altă parte: cu toții vrem să fim unici, deci, inegali — dar, firește, și egali. Experiența acestei nedreptăți se răsfrânge în mod direct asupra sentimentului propriei valori.

În principiu, este vorba despre percepția caracterului distructiv al invidiei în raport cu sine, dar și cu alții, despre frica de aceasta, despre regretul că lucrurile sunt cum sunt, despre a fi empatic cu sine și cu fiecare suprasolicitare, iar aceasta poate duce la conștientizarea propriilor competențe și a creativității proprii. Este posibil să devenim ceva mai modești în privința pretențiilor și mai recunoscători pentru ceea ce avem noi înșine, dar și pentru lucrurile pe care le poartă în lume cei invidiați de noi, lucruri la care poate că avem și noi o contribuție. Aici, important este faptul că facem și diferențe: nu suntem permanent invidioși, există întotdeauna domenii ale vieții în care ne putem bucura alături de alții și unde suntem îngăduitori.

A fi invidios nu înseamnă pur și simplu că am vrea să avem și noi lucrurile pentru care îi invidiem pe alții — se poate întâmpla așa, dar nu neapărat. Fie ne dorim cu ardoare lucrul ce ne-a trezit invidia, fie ne-ar plăcea ca el să dispară din lume, ca să nu mai poată exista această poftă absurdă care nu se va împlini niciodată. Ceea ce-mi stârnește invidia nu trebuie să se mai întâmple în lumea mea, întrucât ceea ce declanșează invidia îmi provoacă neliniște și mă determină să-mi pun mereu întrebarea dacă n-aș putea fi altcineva. Este o întrebare neliniștitoare, care pune în discuție toate aranjamentele pe care le facem cu noi înșine pentru a ne simți cât de cât confortabil. Iar asta vrea și invidia. De aceea îi invidiem în special pe oamenii cu care ne putem compara cumva în situația în care ne aflăm.

Oamenii foarte proeminenți sunt invidiați mai puțin, ei sunt mai curând admirați.

Emoția invidiei este o emoție care caută să ne stimuleze dezvoltarea. Însă dezvoltarea a fost legată dintotdeauna de o schimbare, de complicații și de eforturi. De aceea, dezvoltarea nu este îndrăgită în mod deosebit, chiar dacă o prezentăm neapărat ca pe un program atractiv. Relația noastră cu invidia o arată în mod clar: în loc să ne lăsăm provocați, îl depreciem pe declanșatorul invidiei și încercăm să-l distrugem, să-i știrbim din însemnătate. Dacă am avea succes cu această defensă invidioasă, n-ar mai exista până la urmă nimic extraordinar în această lume, totul s-ar afla la același nivel. Nimeni și nimic n-ar mai sări în ochi, nimeni n-ar depăși media, n-ar exista nici măreție, nici atingerea țelurilor, nici eșec.

Printre altele, invidia trebuie să aibă grijă în cele din urmă ca niciun om să nu se ridice deasupra altuia, ca nimeni să nu iasă în evidență — iată valoarea ei socială mai ascunsă! De aceea, o mulțime de oameni a fost educată cu scopul de a nu-și vădi talentele, de a nu-și exprima bucuria în legătură cu competențele ei sau de a și-o exprima doar foarte încet, de a-și formula nefericirea, dar niciodată fericirea, pentru a nu trezi invidia. Asta mai înseamnă că trebuie să evităm să stârnim invidia zeilor. Adică ar trebui ca omul să-și găsească poziția ca om în întregul edificiu al vieții, să nu se așeze pe aceeași treaptă cu zeii și să nu se identifice cu propriile idei megalomane. Firește, aici este ceva la mijloc — despre ideile megalomane vom mai vorbi —, dar găsesc că invidia semenilor este mai periculoasă decât cea a

zeilor, ea acționează ca niște mine antipersonal ascunse. Negreșit, când vorbim despre invidia zeilor, ne referim și la faptul că oamenii invidioși pot fi la fel de primejdioși ca zeii. Iar mai demult, admiteam că și zeii sunt periculoși.

Spre a evita temuta dezvoltare a invidiei la semeni, Nietzsche propune să legăm orice anunț despre un succes cu unul despre un insucces. Asta ar ține în frâu invidia semenilor. În literatura despre invidie există mai multe sfaturi de acest fel, despre cum trebuie să ne ascundem calitățile, ca să declanșăm mai puțină invidie. Toate aceste sfaturi sunt problematice, fiindcă scopul lor este să evităm dezvoltarea invidiei. Toate propunerile merg în contul declanșatorului invidiei. Dar pentru sentimentul propriei valori și pentru împovărătorul sentiment al identității este important ca noi să ne putem exprima bucuria după un succes, precum și ca alții să perceapă ce izbutim și ce facem. Acesta este un lucru foarte important mai ales pentru copii. Dacă nu ne permitem această bucurie, ne diminuăm sentimentul propriei valori, dar, totodată, și competența noastră de a modela viața.

Invidia are funcția de a scoate în evidență și de a pune la îndoială aspectele remarcabile, însă ea mai are și funcția de a se pune singură la îndoială — în fața aspectelor remarcabile. Am avut oare o realizare deosebită sau doar ne umflăm în pene? Când acceptăm provocarea de a pune la îndoială obiectele invidiei noastre și pe noi înșine, poate că începem să rivalizăm cu cineva.

acestea să fie și cele mai cooperante și, drept urmare, și cele mai capabile să se adapteze.

În gândirea noastră cotidiană continuă să joace un rol foarte important întrebarea cine este cel mai bun, chiar dacă — excepție făcând competițiile sportive — la ea nu putem da un răspuns definitiv. Dorința omului de a fi recunoscut definitiv drept ales pare să fie totuși foarte mare. Această întrebare permanentă referitoare la cel mai mare și cel mai bun, deși deplasată — pentru că aici ar fi vorba, de fapt, despre întrebarea legată de o viață fericită —, are, firește, tocmai menirea să stârnească invidia. Invidia, dacă am lua-o în serios și n-am deveni distructivi din pricina ei, ar avea însă drept țel tocmai faptul ca fiecare să facă din sine și din viața sa tot ce e mai bun posibil. Oamenii care sunt suficient de siguri pe ei pot fi mai cooperanți și pot plăsmui mai bine ceva, când pornesc de la un sentiment de solidaritate și de la spiritul implicării.

DECLANȘAREA INVIDIEI

Ceea ce ni se pare valoros, ceea ce ne trezește dorința aprinsă și nu putem avea nici în mod efectiv, nici la nivel ipotetic, poate declanșa invidia. Aici devine clar cât de aproape se află, în realitate, invidia de doliu! Când pierdem ceva care a reprezentat o valoare în viața noastră, suntem îndoliați. Iar când suntem îndoliați, ne desprindem de ceea ce am pierdut, acceptăm viața fără valoarea pe care am pierdut-o.[8] Invidiosul nu înțelege să facă doliu pentru faptul că îi lipsește ceva și fiindcă nu urmează travaliul doliului, nu poate arăta și alege un alt scop, în sensul unei dorințe active de a avea ceva care ar putea să-l și bucure. Putem privi invidia ca pe un refuz al doliului. S-ar cere capacitatea de doliu, dar putem face doliu numai dacă putem să ne reorganizăm mereu în raport cu sinele nostru originar;[9] dacă nu suntem în stare de asta, devenim depresivi când pierdem ceva — sau chiar invidioși.

Nu prea are rost să ne întrebăm dacă suntem niște mari invidioși; are mai mult sens să ne întrebăm în ce situații devenim invidioși, cum se simte atunci invidia respectivă și ce vrea ea de la noi.

Există situații al căror potențial de invidie este mai mare decât al altora. Succesele vizibile pot declanșa invidia, aspectul eclatant al unui om, felul lui aparte de a fi — putem fi invidioși pe voioșia, dar și pe melancolia cuiva. O altă sursă de invidie este prestigiul de care se bucură cineva sau chiar, destul de des, averea materială — câteodată, și cea

spirituală. Energia unui om, vitalitatea lui ori cheful de viață, poate fi o sursă a invidiei. Până și experiențele mai abstracte și mai subiective, ca, de pildă, faptul că punem în seama cuiva mai mult noroc decât avem noi înșine, declanșează invidia.

Pentru ca aceste deosebiri — existente, bineînțeles, între oameni — să declanșeze invidia, valoarea aflată în discuție, vizibilă de fiecare dată într-un mod atât de supărător, trebuie să fie o valoare importantă și dezirabilă pentru noi. Cine nu urmărește un succes cu greu va fi invidios dacă altcineva are succes. Nici cel care nu vizează un succes într-un anumit domeniu nu devine invidios în domeniul respectiv. O femeie care nu vrea să fie cântăreață, bunăoară, nu va fi invidioasă pe succesul cântărețelor; dimpotrivă, ea va spera că vor exista multe cântărețe de succes. Când valoarea aflată în discuție nu este atractivă pentru viața noastră, nu suntem invidioși în mod normal, exceptând situația în care propria noastră valoare a avut atâta de suferit încât suntem fundamental invidioși pe toți și pe toate, iar invidia s-a generalizat deja.

Mai devenim invidioși când, într-o comparație, ne declarăm perdanți de la bun început, cu performanța noastră cu tot. Atunci ne evaluăm, cel puțin în mod inconștient, ca fiind inferiori în raport cu valoarea în discuție, socotindu-ne incapabili de a fi și noi astfel, sau chiar mai buni, în condițiile unei constrângeri generate de o obligație internă. Această contradicție între o exigență lăuntrică și cunoașterea faptului că totul este și va fi un eșec

este chinuitoare.

Dacă invidia mai este și manifestă, invidiosul este pus la punct încă o dată: nu suntem invidioși în societate, cel puțin nu în mod deschis. Știm foarte bine că invidia ne pune în primejdia de a leza comuniunea cu semenii; de aceea, purtarea invidioasă este blamată și la alții, mai ales la copii, fapt care, tocmai de aceea, distruge apoi complet sentimentul propriei valori, pus deja sub presiune.

Identitatea noastră — iar odată cu ea, propria noastră existență — vizează întotdeauna posibilitatea de a se corecta; ea trebuie să se redefinească și să se accepte mereu. Multe experiențe cotidiene fac ca sentimentul propriei valori să devină labil — dar unele îl și fortifică. În plus, rămânem adesea în urma a ceea ce am dori să realizăm de fapt, fără să ne declarăm de acord cu asta și fără să adaptăm concepția noastră despre sine la evenimentele și posibilitățile noastre reale.

Comparația cu lucrurile care ni se par remarcabile — ceea ce ar putea constitui chiar bogăția vieții — pune în discuție pe termen lung devenirea noastră. Acesta este un motiv suficient de a fi invidioși mereu. Însă invidia este un sentiment interzis; deci, ne facem că nu-l avem. Ca urmare, inventăm o mulțime de strategii de apărare; în locul lor ar trebui să născocim strategii care ne pot facilita o relație mai bună cu invidia.

EXPRESIA FIZICĂ A INVIDIEI

Cum arată oamenii care sunt invidioși în permanență? Chiar se vede invidia? Așa cum se văd bucuria, furia, frica?

În *Metamorfozele* lui Ovidiu[10], invidia (atitudinea defavorabilă) este descrisă amănunțit: acoperișul colibei ei este „mânjit de un puroi negru", coliba-i ascunsă într-o vale, fără soare, fără vânt, sumbră, cuprinsă de un frig paralizant,

veșnic lipsită-i de foc și/ Stă cufundată în greu întuneric […]. Chipul i-e galben, tot trupul e slab, iar privirea nu-i dreaptă/ Niciodată: o piatră gălbuie i-acoperă dinții;/ Fiere verzuie îi umple tot pieptul, iar limba-i scăldată/ Toată-n venin; ea nu râde decât când stârnește-o durere./ Nu gustă somnul, căci griji care somnul gonesc o frământă,/ Ciudă-i aduc izbânzile lumii, ba chiar se topește/ De cum te vede; pe alții sfâșie, dar și pe ea însăși,/ Chinuri ea singură-și face.

Când pornește la drum, pentru „a umple de otravă“ pe cineva, ea ține un toiag plin de spini și năpădit de cârcei și este învăluită în nori negri; oriunde apare, usucă plantele, „florile câmpului le nimicește [...], mânjește case, orașe, popoare”.

Ceea ce este zugrăvit aici despre invidie într-un mod extrem este valabil, într-o formă diminuată, și despre oamenii invidioși. Și ei sunt întunecați de nori otrăvitori, iar nu de o

melancolie pașnică, și stau „înțepeniți", fără soare, fără căldură, fără vânt și mișcare, spațiul lor vital este unul al obscurității persistente.

Lipsesc vioiciunea vieții și pasiunea, căci invidia îngrădește vitalitatea. Cunoaștem expresia „a te face palid de invidie“. Un proiect de viață, care implică mult control și este foarte marcat de frica de a nu fi destul de bun, te limitează continuu, îți îngustează și vasele de sânge — paloarea este atunci una dintre consecințele acestui fapt, dar și răceala. De obicei, oamenii care au ca proiect de viață invidia devin cu timpul „înțepători”, au buze subțiri și le țin strânse.

Invidia mai este descrisă și ca prințul fierii; la paloare s-ar adăuga, așadar, și culoarea fierii. Galben de invidie — adică un galben verzui —, aici se face referire la Hipocrat, care i-a repartizat elementului foc fierea galbenă; în teoria temperamentelor, care a rezistat totuși vreo două milenii, aceasta este atribuită temperamentului coleric. Acesta are o dispoziție descurajată, o mare nemulțumire și sensibilitate, este iritabil și trece ușor la afecte agresive, dar care nu se lasă cu urmări grave.

Invidia este pusă în legătură cu otrava, cea care-l otrăvește pe invidiosul însuși, dar otrăvește și toată lumea din jur, și care este reprezentată plastic atât de minunat de către Ovidiu în imaginea sa cu plantele care se usucă atunci când apare invidia, apoi cu vegetația care e distrusă de la vârf — deci, din exterior spre interior — și cu întregi ținuturi care sunt

contaminate.

La invidios, caracteristicile expresiei nu sunt nici pe departe atât de pregnante ca la fricos, de exemplu; sedimentarea fizică e mai degrabă ascunsă. Problemele cu ochii, cu aparatul digestiv sunt de regulă puțin vizibile, invidia se manifestă mai curând în climatul afectiv, în această indispoziție descurajată și iritată, ce se așterne ca un îngheț peste viața proprie și a celorlalți, dar în primul rând peste tot ceea ce dă să crească.

Însă Ovidiu descrie și efectele distrugătoare ale invidiei care roade totul. Este reprezentată această devorare a invidiei, care roade din interior, acest martiriu. Liniștea nu este posibilă — după știința mea, tulburările somnului n-au fost puse încă în legătură cu invidia, dar ar trebui să se facă urgent acest lucru —, după cum nu e posibilă nici bucuria, exceptând bucuria de necazul altuia. Totul trimite la faptul că invidiosul este în conflict cu el însuși și pune în joc infinite forțe vitale pentru a respinge viața, lipsindu-se, deci, de tot mai multă vitalitate, pe care o caută totuși în realitate atât de insistent.

INTERACȚIUNEA DINTRE DECLANȘATORII INVIDIEI ȘI CEI INVIDIOȘI

Pe baza unor forme diverse de invidie aș dori să relev influența acesteia asupra relațiilor noastre cu invidia și modul în care ne putem apăra de ea.

Pe tema invidiei, în discuția cu oamenii care au ceva care poate trezi mai mult decât de obicei invidia semenilor, se exprimă în primul rând revolta împotriva invidioșilor. Atunci se spun multe povești care conțin, toate, în fond, cam același mesaj: „Creăm, întreținem lumea, facem mai mult decât s-ar putea aștepta de fapt din partea noastră, contribuim cu ceva la bunăstarea umanității. În loc să fim iubiți, admirați, recunoscuți pentru asta, suntem invidiați și criticați pe nedrept. Chiar dacă primim recunoaștere în mod firesc, nu putem trece cu vederea «suplimentul de invidie».“ Toți au simțit că manifestările cu care i-a întâmpinat invidia sunt nedrepte, malițioase, ostile, distructive și inoportune. Ei se prezintă ca un fel de „victime talentate”, care se sacrifică pentru alții și sunt pedepsite pentru acest lucru. Atunci nu s-au exprimat așa, dar asta răzbătea din cuvintele lor. De altfel, în cursul discuției, experiența invidiei a fost răstălmăcită imediat cam în sensul următor: „Faptul că ceilalți sunt atât de invidioși dovedește că noi suntem buni."

În planul comportamentului, invidia manifestată a avut diverse efecte. Unele ținte ale invidiei au avut impresia că trebuie să facă lucruri suplimentare pentru invidioși, probabil dintr-o atitudine mai curând depresivă, în principiu. Acești oameni se simt vinovați că sunt

mai talentați și că trebuie să plătească pentru culpa lor. În contul invidioșilor se adaugă faptul că își camuflează deseori invidia printr-o atitudine revendicativă, manifestată, eventual, chiar sub forma unui interes revendicativ.

Alții au reprezentat punctul de vedere potrivit căruia invidioșii trebuie să fie părăsiți pur și simplu, iar relațiile cu ei să fie rupte; această ultimă reacție vine dintr-o atitudine mai degrabă fundamental agresivă față de poziția revendicativă a invidioșilor și față de răutățile lor ascunse sau vădite. În cursul discuțiilor a devenit însă clar că există diverse calități ale invidiei. De aceea i-am împărțit pe invidioși în admirativi, ambivalenți, agresivi (toxici, vindicativi) și distructivi, cu agresivitatea inhibată.

INVIDIOȘII ADMIRATIVI

Aici este vorba despre oameni care se pot solidariza cu invidia lor. Ei simt invidia și pot spune deschis că acum invidiază pe cineva pentru ceva. „Ai scris o carte pe care preferam s-o scriu eu!“ „Din nou ai avut norocul tău proverbial, aș dori ca la un moment dat să am și eu atâta noroc în viață!” Relația pe care acești oameni o au cu invidia lor este astfel încât ei admiră opera, norocul sau performanța aflate sub semnul invidiei, fără a se atinge de valoarea acestora, și numai dintr-o anumită idealizare exagerată se poate deduce că invidia este respinsă și ea.

De regulă, acești invidioși declanșează bucuria, exprimă entuziasmul și prețuirea — iar aceasta îl hrănește pe orice om a cărui realizare implică un consum de energie sau concentrare. Un om capabil de admirație se adresează foarte des și propriei invidii, mai degrabă în glumă până la urmă. În consecință, vorbim despre chestiunea în cauză; atunci, ea nu mai este nici invidiată, nici admirată, iar uneori, din asemenea interacțiuni ale invidiei admirative, se inițiază relații. Căci ne împrietenim cu oameni care realizează performanțe remarcabile sau au creat ceva foarte frumos, și este mult mai simplu să nu-i invidiem deloc sau doar puțin — într-un anumit sens, prin relația respectivă avem o contribuție la acea performanță, putem participa la ea. Prin acea contribuție avem posibilitatea de a avea un raport cu invidia. Ne cufundăm împreună cu celelalte într-o sumedenie de posibilități ale vieții, care se vădesc tocmai în această operă remarcabilă și care ne permit să contribuim la bogăția vieții.[11]

Invidioșii admirativi caută de la sine contribuția lor, fie în legătură cu chestiunea în cauză și cu relația respectivă, fie, dacă e cazul, chiar în legătură cu sprijinul acordat. Astfel ei reușesc să se confrunte productiv cu invidia. Se pot întreba, de pildă, ce le-ar putea spune invidia care încolțește, dar resimt — cu satisfacție — și faptul că au depășit invidia, că pot prețui în mod adecvat pe altcineva sau opera acestuia. Ei își corectează sentimentul propriei valori, depășind atitudinea pizmașă, se socotesc îngăduitori, iar ca atare se simt

bogați.

De la acești oameni, care nu sunt eliberați de invidie, dar nici atât de invidioși încât să distrugă cu orice preț, putem învăța cum să procedăm productiv cu invidia. Ei admit invidia, iau act de ea, însă o trăiesc ca pe o provocare, dar și ca pe o neliniște, ambele exprimate, de regulă, în întrebarea următoare: Oare ar trebui să fac mai mult cu viața mea? Gestionarea invidiei se produce prin relația împărtășită cu cel invidiat, ceea ce-i creează unuia sentimentul apartenenței, iar altuia îi transmite impresia că este părtaș la aceasta — astfel, distanța față de cei care stârnesc invidia s-a micșorat. Acești invidioși nu trebuie să se complacă într-o stare de rea-voință, ei o pot transforma pe aceasta într-o favoare și știu despre ei, chiar în situații în care invidiază într-un mod mai dureros, că în mod normal reușesc să iasă din această stare de sărăcie și să ajungă în situația de a se îmbogăți prin participarea lor la realizările celor invidiați.

Așa se și face că prietenia duce la mai puțină invidie. Prietenii își conced reciproc o contribuție însemnată. Dintr-un sondaj în rândul femeilor a reieșit însă că femeile le consideră drept cele mai bune prietene ale lor pe acelea care invidiază cel mai puțin sau care pot vorbi despre invidia lor.[12]

INVIDIOȘII AMBIVALENȚI

Ambivalența înseamnă că avem două estimări diferite, chiar divergente, ale aceleiași situații: în cazul invidiei, avem dorința de a nu invidia, capacitatea de a nu ne atinge de o realizare, de a o admira, eventual, pe de o parte, și reacția invidioasă, împreună cu tendința legată de ea, de a deprecia, eventual, chiar de a distruge, pe de altă parte. Invidioșii ambivalenți fac complimente la superlativ: „Ai cântat extraordinar de frumos, mi-a mers la suflet. Trebuie să fi exersat foarte mult, ca să fi reușit asta.“ Afirmații echivoce, precum „Ai meritat invidia”, fac ca declanșatorii invidiei să apară oarecum neajutorați. Oare am parte de admirație sau vorbește mai degrabă invidia? Am parte de admirație sau de toate dezavantajele faptului de a fi invidiat?

Acești invidioși ambivalenți încearcă în mod conștient să controleze invidia și să ascundă reacția lor invidioasă — chiar și față de ei înșiși. Tot conștient vor să contribuie la ceea ce le-a declanșat invidia și să-și manifeste interesul pentru acel lucru, dar în planul inconștientului sentimentul de invidie este destul de mare. Declanșatorii invidiei îi pot împinge pe acești invidioși ambivalenți într-o poziție sau alta. Dacă admitem înainte de toate admirația și ne referim la ea, atunci invidioșii ambivalenți se pot percepe și ca „îngăduitori" și mărinimoși, ca oameni care permit ca altul să poată face ceva ce le-ar plăcea să poată face și ei. Astfel, ei nu se simt prea meschini și vulnerabili. Câteodată îi ajută chiar faptul că exprimă și aportul invidiei, luând astfel act de provocarea ascunsă, adresată

Invidioșii agresivi sunt dornici de răzbunare, vor să rănească, să deprecieze și chiar o fac. Invidiosul dornic de răzbunare este un om care depreciază din invidie lucrurile pizmuite, depreciind, totodată, și persoana care stârnește invidia. Aceste deprecieri se pot produce în diverse feluri și adesea sunt atât de subtile încât deprecierea nici nu este prea evidentă, iar pe declanșatorul invidiei doar dispoziția ce se înrăutățește brusc îl face să simtă amenințarea unei deprecieri. Agresiunea se produce pe ascuns — și ca atare are efecte neliniștitoare, ducându-l pe cel invidiat spre tensiunea unei anxietăți difuze. Aici se poate vedea forța secretă a invidioșilor agresivi.

O cântăreață de operă a reapărut după ce a născut, într-un concert de *comeback*. Acesta a fost un mare succes, cântăreața a fost sărbătorită de public cu multă înflăcărare. O colegă, care nu mai apăruse tot în urma unei decizii de a face copii, a întâlnit-o și a întrebat-o dacă nu cumva s-a pripit cu *comeback*-ul ei. Ea însăși prefera să se dedice copiilor; altminteri, această situație s-ar putea răzbuna. Fără a mai dezvolta acest subiect, ea a început să vorbească entuziast despre o tânără care cântase foarte bine într-un rol secundar. Despre aceasta, ea a spus că are un „talent uriaș" și că, într-o zi, toți ceilalți ar putea să-și facă bagajele.

În această situație, care a făcut-o în mod evident să fie foarte invidioasă, colega a

reacționat cu o invidie agresivă. La început, ea nici nu vorbește despre performanță. Ea nu apreciază comportamentul cântăreței de succes și crede că această situație se va răzbuna la un moment dat. Amenințarea plutește în încăpere, este imprecisă în sine și ar necesita o întrebare suplimentară, pe care, firește, cea care a stârnit invidia nu o pune — rămâne cu gura căscată. Cu afirmația ei, invidioasa se prezintă ca reprezentanta zeiței răzbunării. Nu numai că ea depreciază performanța cântăreței, ci stabilește și o altă valoare ca fiind dezirabilă (să rămână mai mult timp alături de copii). Desigur, ar putea să rămână la asta și, dacă ar fi sigură de decizia ei, n-ar trebui să fie atât de invidioasă pe *comeback*-ul colegei sale. Prin această manevră, ea se vede pe sine măcar ca o mamă mai bună. În ceea ce o privește, ea trebuie să înlocuiască valoarea reapariției pe scenă — iar odată cu aceasta, firește, marele risc de a nu mai plăcea — cu valoarea rămânerii mai mult timp alături de copii. La aceasta se adaugă idealizarea cântăreței din rolul secundar. Este un truc destul de cunoscut: nu se vorbește deloc despre declanșatorul invidiei, ci despre cineva din preajmă, despre o activitate din preajmă — și implicit, atunci este depreciat declanșatorul invidiei, fără a rosti vorbe grele și fără ca deprecierea să se producă verbal. Acesta este și motivul pentru care „sitele noi“ cern bine întotdeauna. De obicei, în fața oamenilor renumiți există un mare potențial de invidie, așa că apare tentația de a ridica în slăvi un talent în ascensiune. Dar fiindcă toate au fost cândva „site noi” și toate sitele noi se învechesc și ele, toate pățesc la

un moment dat același lucru.

O altă formă, mai agresivă, a invidiei toxice poate fi văzută în criticile exagerate care defăimează cu înverșunare chestiunea în discuție, critici ce dovedesc cu multă abnegație, bunăoară, că vorbitorul ar debita doar absurdități. Aici își găsește locul și critica zdrobitoare a unor puncte de vedere în cadrul dezbaterilor în care pentru unul sau altul devine limpede că lucrurile nu pot fi concepute atât de simplu. În orice caz, aceste forme de critică exagerată sunt totuși fără ascunzișuri. Totuși, ca declanșatori ai invidiei, ne simțim jigniți și otrăviți, nu ne simțim recunoscuți nici măcar în ceea ce am crezut că producem prin munca noastră, ne simțim făcuți de râs. Este un dublu atac: la propria valoare și la ceea ce am realizat. Atacul este de așa natură încât nu ne putem apăra — căci de unde să începem? Să ne adresăm invidiei criticilor?

La această formă de invidie care depreciază în mod agresiv, declanșatorul invidiei reacționează, de regulă, și el cu o depreciere, spre a preveni rușinea și dezamăgirea. În cazul formei fățișe de depreciere agresivă ne putem plânge de faptul că totuși criticii au fost prea limitați pentru a înțelege cât de cât corect conținutul în genere. În cazul formei ascunse de depreciere are loc în general un refuz global, o insultă globală. De aceea, deseori, la invidioșii agresivi nu mai putem recunoaște o latură binevoitoare și admirativă, căreia să ne adresăm.

Sentimentul invidiei nici nu mai poate fi înțeles de acești oameni ca o provocare de a realiza ei înșiși ceva sau de a-și adapta mai bine la realitate și la ei înșiși concepția despre sine. Existența și realizările altcuiva le amenință propria valoare într-atât încât nu le mai rămâne altceva de făcut decât să deprecieze și să nege. Există oameni care pot avea rareori o relație productivă cu invidia. Dar ei ajung la fel de rar să creeze singuri ceva important pentru ei, deoarece sunt preocupați să se compare cu alții, să abandoneze din capul locului propriile posibilități și să se compătimească din această cauză. Ei sunt preocupați de presupusele succese ale celorlalți, în loc să se ocupe de posibilitățile lor, și sunt convinși că i-ar avea la degetul mic pe toți ceilalți, dacă într-o bună zi ar fi cu adevărat pregătiți, iar situația le-ar fi realmente favorabilă la un moment dat să facă unele lucruri. Însă nu reușesc să se concentreze la ceea ce e posibil pentru ei aici și acum. În loc de asta, își fac o idee megalomană despre ceea ce ar putea realiza, dacă… În funcție de această idee megalomană iluzorie sunt cântărite apoi performanțele altora, care, firește, pălesc în comparație cu acea idee megalomană.

Asemenea idei megalomane nu pot fi realizate nici de oamenii invidiați; deci, propria valoare a invidiosului este stabilizată provizoriu de o critică exagerată, dar care presupune o cerință latentă ce-i va încorseta și-i va restrânge foarte mult în viitor pe acești invidioși agresivi. Colega cântăreței din exemplul nostru crede că mai târziu se va dovedi că a meritat să

rămână alături de cei doi copii ai ei. Această idee megalomană este deosebit de periculoasă fiindcă nu depinde numai de invidioasă s-o realizeze. Vai de ea, dacă n-are să merite sau dacă nu va fi răsplătită cu aceeași monedă imaginată de ea!

O altă formă de stabilizare a sentimentului propriei valori se produce prin intermediul fantasmelor distructive, vindicative. Acestea gravitează în jurul ideilor referitoare la tot ce ar putea fi pricinuit oamenilor invidiați, pentru ca ei să întâmpine greutăți în privința lucrului pentru care sunt invidiați. Bunăoară, aici își găsește locul — desigur, manifestată foarte rar — fantasma de a-i pune piedică unui om care aleargă în timpul unei curse de viteză. Această fantasmă poate fi înțeleasă și în mod simbolic și, ca atare, poate fi cultivată de oameni care în sine nu au nimic de-a face cu alergarea, literal vorbind.

Și mai bine decât să se răzbune ei înșiși, invidioșii își pun speranța în destin. Ei au o extraordinară înzestrare de a se bucura de necazul altuia.[13] În mare secret sau pe față, ei se bucură și atunci când oamenilor invidiați de ei li se întâmplă lucruri cu adevărat rele, precum bolile grave sau accidentele. Această temă a fost importantă mai ales pentru Schopenhauer. El spune următoarele despre răzbunarea ascunsă:

De aceea, singura lui dorință [a invidiosului] este să se răzbune pe obiectul său. Atunci însă, el se găsește în postura nefericită că toate loviturile sale cad în gol, de îndată ce iese la iveală că au plecat de la el. De aceea se ascunde el, deci, cu atâta grijă

de parcă ar ascunde tainicele păcate ale voluptății și ajunge un inepuizabil născocitor de vicleșuguri, intrigi și tertipuri de a se învălui și masca, spre a-și răni nevăzut obiectul.[14]

Ceea ce a scris Schopenhauer aici atinge destul de precis fenomenul unei anumite relații cu invidia. Ura care se ascunde în invidie cere răzbunare. Dar aceasta, la rândul ei, nu poate fi manifestă; altminteri, invidiosul ar fi demascat, iar asta ar însemna încă un motiv de a se simți umilit. Fantasmele vindicative secrete, de partea cărora invidiosul nu se poate situa și care trebuie să fie refulate, îi diminuează suplimentar sentimentul propriei valori, căci cu cât suntem mai departe de sentimentele noastre adevărate, cu atât suntem mai inautentici și ne îndepărtăm de noi înșine, iar aceasta are o influență directă asupra modului în care ne autopercepem.

Aceste fantasme secrete sunt totuși neliniștitoare pentru declanșatorii invidiei, fiindcă ele sunt imposibil de sesizat, deși pot fi bănuite, și trezesc în mod firesc fantasme paranoide, acel tip de fantasme nu tocmai verificabile ale celor care sunt persecutați sau amenințați. De aceea, cei invidiați trebuie să ascundă acea tendință prin care ar putea stârni invidia și care poate avea ca rezultat o diminuare a sentimentului propriei valori.

INVIDIOȘI DISTRUCTIVI, CU AGRESIVITATEA INHIBATĂ

cumva publicul nici nu va fi fost entuziasmat și ea și-a imaginat doar că articolul din ziar a fost scris de un om foarte bine intenționat, dar că, în realitate, ea trebuie să fi fost o catastrofă și nimeni n-a îndrăznit să i-o spună cinstit. Cântăreața a devenit foarte nesigură în privința performanței ei, a reacționat aproape paranoid, iar asta pentru că otrava invidioșilor negativiști este cu greu vizibilă și această negare poate inhiba comunicarea într-o asemenea măsură încât o repetare a întrebării nu mai pare să fie posibilă.

Chiar și invidia neexprimată constituie un atac la adresa sentimentului propriei valori a declanșatorului invidiei. Cântăreața a sunat apoi din proprie inițiativă colege și colegi despre care ea avea impresia că sunt mai puțin chinuiți de invidie și a și primit reacții profesionale la *comeback*-ul ei, care au avut efecte absolut încurajatoare.

Invidioșii negativiști exprimă prin tăgăduirea lor că pe lume are dreptul să existe, de fapt, numai ceea ce au creat ei înșiși sau cel puțin lucrurile pentru care ei și-au dat acordul. Aceasta este o pretenție grandioasă, iar aici devine evident până la urmă că cine procedează cu oamenii cu atâta invidie distructivă ascunsă este el însuși sugrumat de exigențe enorme, pe care nu le poate îndeplini.

REACȚIA LA INVIDIA EXPRIMATĂ AGRESIV ȘI LA CEA EXPRIMATĂ DISTRUCTIV, CU INHIBAREA AGRESIVITĂȚII

Invidia celorlalți alterează — măcar provizoriu — bucuria produsă de propria realizare[15]; bucuria lor, în schimb, ar putea fi stimulatoare. Totuși, cei ce fac obiectul invidiei nu pot fi inhibați pur și simplu de pizma celorlalți — chiar dacă acestora le-ar face mare plăcere. Adesea, invidia lor trezește îndărătnicia: și pe drept cuvânt! Și acest comportament e pus tot în slujba reglării propriei valori: îndoiala în competența sau creativitatea noastră poate fi înțeleasă ca o provocare de a demonstra aceste calități.

Totuși, bucuria generată de o reușită poate fi tulburată de invidia distructivă, manifestată într-o manieră agresivă. Aceasta are o anumită importanță în măsura în care prejudicierea bucuriei slăbește sentimentul propriei valori, activitatea eului având de suferit. Dacă plecăm de la ideea că e bine când oamenii pot fi activi și creativi și, în plus, de la ideea că un sentiment pozitiv al propriei valori constituie premisa faptului că oamenii trebuie să fie mai puțin violenți, atunci și acești inhibitori ai bucuriei — oricât de neînsemnați ar părea — sunt de mare importanță.

Declanșatorii invidiei resimt distrugerea bucuriei lor ca pe o nedreptate supremă. Fie că au realizat ceva deosebit, care merită recunoaștere, după părerea lor, fie că sunt invidiați pentru ceva la care ei nu pot avea niciun aport — bunăoară, pentru frumusețea lor —, ei nu

înțeleg, oricum, de ce trebuie să fie pedepsiți. Există creatori cărora această inhibare a bucuriei le îngreunează mult activitatea și le răpește tocmai elanul de care ar avea nevoie, de fapt, ca să fie creativi.

Invidia toxică declanșează teama celui invidiat, teama că nu se așteaptă decât momentul ca el să se găsească în situația de a avea nevoie de un cuvânt bun, iar atunci, în loc de asta, invidiosul îi provoacă o pagubă și s-ar putea pregăti să-i dea lovitura decisivă. Este teama de răzbunare — justificată, probabil —, teama că invidioșii încearcă să detecteze punctele slabe și să le dea în vileag fără reținere, dar pe ascuns, dacă se poate. Acest lucru se întâmplă foarte des, dacă ne gândim, de exemplu, cât de frecvent sunt căutate, exagerate și exploatate la maximum punctele vulnerabile ale persoanelor proeminente — sau ceea ce se consideră a fi astfel de puncte. Este teama de cel care are mai puțin, este răzbunarea celor care nu dețin nimic în situația respectivă și care uită complet că, în alte situații, când vor avea și ei anumite realizări, vor fi expuși acelorași mecanisme.

O dezvoltare în direcția participării nu mai este posibilă, ambele părți se izolează una de alta. Consecința acestui fapt este un fel de zgârcenie: declanșatorii invidiei nu mai vorbesc despre ideile lor fiindcă le este teamă de invidia toxică. Odată cu aceasta, discuțiile sărăcesc considerabil: nu mai vorbim despre lucruri importante pentru noi, deoarece fie ni se fură ideile, fie culegem invidia. Când invidiază, invidioșii sunt oricum zgârciți — și poate

nu numai atunci. Ei nu vor să renunțe la nimic, fiindcă sunt deja în pierdere. Și nici nu le dă nimeni nimic. Așa că nu li se pune întrebarea dacă ar avea oare ceva la care să renunțe.

Avantajul invidiei agresive, toxice este acela că otrava se simte clar și că nu trebuie să ne întrebăm dacă aici este vorba despre o proiecție. — Viața însă este otrăvită. Iar cei cu agresivitatea inhibată, care îl ignoră prin tăcere pe declanșatorul invidiei, răspândesc multă iritare. Adesea, cei invidiați se străduiesc să mai obțină totuși o reacție, chiar dacă nu prea au succes. Deoarece deseori nu primesc niciun răspuns la provocări, ei renunță în cele din urmă, se îndepărtează, la rândul lor, de invidioșii respectivi și îi abandonează pe acești oameni, nemaiacordându-le nicio importanță. În condițiile date, această abandonare este legată de dispreț și depreciere, poate chiar de îndoiala de a se fi perceput corect pe sine.

— subminează sentimentul propriei valori și diminuează voința de creație — exceptând cazul oamenilor care se apără de ea cu îndărătnicie și vigoare. Dar și ei depind de oameni care prețuiesc ceea ce fac ei.

INVIDIA ȘI CONCEPȚIA DESPRE SINE

Calitatea invidiei depinde de cât de bine consolidate ne sunt sentimentul propriei valori și sentimentul identității noastre în general și în situația respectivă. Pe de o parte, sentimentul identității noastre și cel al valorii proprii depind de cum sunt structurate complexele noastre fundamentale, dacă ni s-a permis sau nu participarea, dar și în ce măsură ne-am desprins, potrivit vârstei, de complexul patern și de cel matern[16] și în ce măsură am reușit să ajungem autonomi și capabili să ne atașăm, în raport cu vârsta.

Totodată însă, sentimentul propriei valori și cel al identității noastre depind de situația de viață respectivă și de evenimentele exterioare, fericite sau traumatizante. În situații de ruptură suntem mai puțin siguri de sentimentul de sine și tindem, deci, să reacționăm mai curând cu invidie decât altcumva. Astfel, mulți oameni se plâng de faptul că până și în situații de doliu continuă să fie invidioși pe cei care n-au de trecut peste nicio pierdere și că, în principiu, chiar sunt mai invidioși decât de obicei. În asemenea situații, tocmai invidia ne poate arăta ce am avea de realizat în viață.

Dar în principiu putem spune: oamenii, cu cât sunt mai autonomi și mai conștienți, totodată, de semenii lor, cu cât sunt mai buni și se pot accepta pe ei înșiși, cu atât mai curând pot avea o relație productivă cu invidia care apare.

Fromm spune în acest context că invidia provine din absența iubirii de sine.[17] El

indică sentimentul slăbit al valorii proprii și neclara concepție despre sine a oamenilor invidioși drept loc în care se clocește din punct de vedere psihologic invidia. El gândește astfel: oamenii care nu sunt capabili să se iubească pe ei înșiși sunt egocentrici. Ei sunt foarte dornici să-și scoată cheltuielile și le este teamă să nu iasă în pierdere. Teama că nu vor obține destul îi face să se uite chiorâș după alți oameni, iar atunci se dezvoltă o invidie aprinsă în relația cu oamenii recunoscuți ca fiind mai avuți. Egocentrici, conchide Fromm, sunt oamenii care nu se pot suferi pe ei înșiși și nu întreprind nimic ca să schimbe această situație, oameni care nu fac nimic pentru a se accepta mai bine pe ei înșiși.

Egocentricul este mereu preocupat de el însuși, este nesigur și nemulțumit. Fromm vede în aceasta urmarea faptului că respectivul nu se poate iubi. El consideră apoi că în societatea noastră se vorbește continuu despre dezvoltarea potențialităților proprii și despre acceptarea de sine, dar până la urmă aceasta nu privește decât intelectul și puterea voinței. Astfel, el postulează — iar asta deja prin 1941 — că deseori, atunci când vorbim despre dezvoltarea personală, ne referim în realitate doar la segmentele a căror dezvoltare societatea o așteaptă de la noi și o și răsplătește. Toate celelalte segmente, care sunt de asemenea componente ale sinelui nostru și ar trebui să fie realizate parțial și ele, spre a ne putea percepe sinele „adevărat", sunt refulate, în ciuda apelului la dezvoltarea potențialităților proprii. Această argumentație a lui Fromm merită luată în considerare și astăzi,

bunăoară, atunci când anumitor forme de terapie li se reproșează faptul că dezvoltă laturi umane deloc „folositoare" (diferențierea sentimentelor).

Egocentriști, iar odată cu aceasta, predispuși la invidie și la zgârcenie, devenim atunci când trăim realmente prea puțin din ceea ce aparține cu adevărat vieții noastre și când dezvoltăm prea puțin sinele nostru autentic. Nesiguranța asociată acestui fenomen și care se manifestă în privința propriei identități produce o labilitate în perceperea propriei valori. Pentru a găsi sinele nostru adevărat, întâmpinăm însă ca obstacol, printre altele, faptul că identificăm prea mult complexul Eului nostru fie cu un complex matern, negativ la origine, fie cu un complex patern, negativ la origine[18], și că în acest context suntem influențați prea mult de ceea ce societatea așteaptă de la noi.

A ne opri la egocentrism ar însemna, deci, să nu atingem acel stadiu de dezvoltare în care — în pofida a ceea ce spun sau au spus părinții sau societatea — este posibil să ne luăm dreptul și să ne asumăm responsabilitatea de a realiza ceea ce este cel mai important în viața personală — păstrând, bineînțeles, legătura cu ceilalți oameni.

PRIN CE ANUME SUNT LEGATE ACESTE DIVERSE FORME DE INVIDIE?

Întotdeauna a fost clar că, față de un alt om care are, care poate și care obține ceva, simțim brusc o dorință dureroasă, ce ne tulbură liniștea, de a obține și noi lucrul respectiv sau măcar de a-l face invizibil, pentru ca el să nu ne mai poată trezi dorința zadarnică. Deoarece din cauza acestei dorințe simțim că ne lipsește ceva, ne comparăm cu alții și suntem dominați de impresia că ieșim în pierdere într-un mod nedrept. Sentimentul propriei valori poate fi periclitat astfel dintr-un moment în altul: ne simțim dați înapoi și paralizați — simțind, totodată, nevoia de a fi cel puțin la fel de buni și de plini de succes ca alții.

Astfel privite, sentimentele de invidie, fantasmele și tipurile de comportament rezultate de aici pot fi înțelese deja ca un refuz al jignirii pe care o resimțim când percepem ceva la care râvnim și noi. Lipsa, resimțită în mod brusc și puternic, produce o insatisfacție principală față de noi înșine, o gâlceavă cu noi înșine, o furie pe noi înșine și pe propria „stare deplorabilă". Atunci, această furie se orientează spre declanșatorii invidiei: jalnici sunt ei, nu noi, invidioșii.

Așadar, calitatea invidiei depinde în mod esențial de sentimentul propriei valori și de sentimentul propriei existențe, al identității, asociat celui dintâi. Și anume de modul în care aceste sentimente au devenit habituale în decursul vieții, dar și de modul în care e reprezentată respectiva situație de viață. Cu cât reușim să fim mai autonomi și avem relații mai

strânse, cu cât putem percepe mai bine sinele nostru originar sau autentic, cu atât se consolidează sentimentul propriei valori și devine mai realistă și mai binevoitoare concepția despre sine și cu atât mai puțin simțim nevoia de a invidia distructiv.

Ideile privitoare la ceea ce ne duce mai aproape de sinele originar diferă de la o teorie la alta, dar se întâlnesc în chestiunile principale: voința și capacitatea de a ne asuma responsabilitatea pentru noi înșine, dezvoltarea și asimilarea laturilor lăsate în paragină. Fromm vorbește despre iubirea de sine, care înainte de toate poate fi atinsă prin acceptarea de sine și apare în locul egocentrismului, care provoacă pur și simplu declanșarea unor reacții de invidie. Iubirea de sine poate fi atinsă prin această acceptare de sine care, în esență, constă în faptul că ne cunoaștem pe noi înșine și ne acceptăm chiar și cu limitele noastre — totuși ca oameni ce se pot dezvolta — și ne declarăm de acord cu noi înșine ca ființe în devenire. Aceasta ne apropie tot mai mult de existența proprie și, în final, de faptul că ne naștem înainte să murim — conform lui Fromm.[19] În terminologia lui Jung, ar fi vorba, în esență, despre individuație și despre a deveni până la urmă ceea ce suntem, în confruntarea dintre conștient și inconștient.[20] Un aspect esențial al acestui fapt este desprinderea de complexul patern și de cel matern, în conformitate cu vârsta.[21]

Declanșatorii invidiei ne amintesc de faptul că există elemente ale sinelui pe care ar fi important să le realizăm pentru dezvoltarea adevăratului nostru sine. Când ne recunoaștem

invidia, din confruntarea cu obiectul invidiei, se poate cristaliza treptat care componentă a sinelui se pretează la o dezvoltare. Dacă reușim să dezvoltăm aceste componente, devenim mai puțin egocentrici și, în consecință, mai puțin invidioși.

Nu este vorba nicidecum despre a-l copia pur și simplu pe cel invidiat și a-l transfera în viața noastră. Negreșit, declanșatorii invidiei pot fi chiar oameni care întrupează foarte bine valorile spre care se tinde în societate. Aceste valori nu trebuie să aparțină în mod necesar sinelui nostru adevărat; invidia trezită de aceste valori ne poate indica însă că ne-ar plăcea să fim mai bine integrați și văzuți. Invidia ne-ar arăta atunci că pentru noi constituie o mare valoare „faptul de a fi parte a ceva". Iar în acest sens putem face ceva — fără a fi nevoiți să ne vindem sufletul.

Dar declanșatorii invidiei ne pot indica și faptul că trebuie să reflectăm la concepția despre sine, la faptul că idealurile noastre, de pildă, nu concordă cu posibilitățile reale sau că reprezentările noastre, rezultate din compensarea unui sentiment slăbit al propriei valori, ne conduc într-un cerc al refuzului de sine. Ele ne mai pot arăta că aceste compensații, devenite obișnuință, nici nu mai sunt necesare, pentru că între timp propria noastră valoare a crescut considerabil.

În orice caz, declanșatorii invidiei ar constitui, deci, o provocare pentru dezvoltarea superioară a capacităților proprii — am putea să le fim recunoscători. Dar întrucât trăim

această provocare făcând experiența unor lipsuri, vom reacționa cu ostilitate atunci când nu înțelegem lipsurile ca pe ceva care poate fi schimbat. Trebuie să depreciem problema cu care ne confruntăm și care este dezirabilă, la drept vorbind. Fiindcă n-am reușit s-o rezolvăm, ea este prezentată drept ceva care „n-ar trebui să fie de fapt", drept ceva fals și supărător. Declanșatorii invidiei percep însă acest lucru și reacțiile agresive ascunse, rezultate din această situație, ca pe un atac la propria valoare. În locul confirmării, resimt dezavuarea — sau elogiul fals. Procesul invidiei, cu interacțiunea dintre cel care invidiază și cel invidiat, nu cruță propria valoare în cazul amândurora; teama și agresiunea acompaniază această situație. Invidioșii au o altă raportare decât obiectele invidiei la această problematică a propriei valori.

SENTIMENTUL DE VINOVĂȚIE INCONȘTIENT AL DECLANȘATORILOR INVIDIEI

Invidioșii le dau, deci, declanșatorilor invidiei sentimentul că au făcut sau că reprezintă ceva condamnabil. Atitudinea lor ostilă și vindicativă arată clar că totuși ceva nu este în ordine. Or, declanșatorii invidiei nu împărtășesc deloc acest sentiment. Cei pizmuiți au creat ceva, deseori cu multă osteneală — neobservată însă de invidioși, care văd rezultatul, nu drumul parcurs —, și de obicei ceva ce nu e doar pentru ei înșiși; ceva care ar fi meritat, de fapt, admirația sau măcar recunoașterea. Aici se naște o mare contradicție, dictată de sentiment: pentru ceva care, în sine, este „absolut în ordine", declanșatorul invidiei primește un *feedback* — rareori direct, dar exprimat fără echivoc prin comportamentul emoțional al unor semeni —, potrivit căruia ceea ce face el nu este absolut deloc în ordine pentru ceilalți oameni și cel invidiat este pus cel puțin sub semnul întrebării. Asta-l nedumerește pe cel invidiat — și, totodată, nu-i cruță sentimentul propriei valori.

Reacțiile la această punere sub semnul întrebării sunt diferite: se trezesc sentimente de nemulțumire, se extinde o dispoziție ascunsă, înspăimântător de acidă și agresivă, și tocmai pentru că indispoziția cu care suntem întâmpinați nu poate fi tranșată clar, ea poate duce la o neîncredere generalizată și este de așteptat o invidie generalizată, împreună cu refuzul asociat acesteia. Adesea se mai adaugă faptul că agresiunea propriei invidii poate fi proiectată — în alte situații, declanșatorii invidiei sunt și ei invidioși și atunci se simt

victime. Drept urmare, ei pot să se retragă în singurătate, să-i întâmpine pe oameni, din principiu, cu neîncredere în plan social și să devină morocănoși.

Pornind de la această situație de viață, adesea le este imposibil să mai creeze ceea ce ar putea crea de fapt sau nu mai reușesc să aducă și printre oameni lucrurile pe care le-au creat deja. Dar asta înseamnă că sentimentul propriei valori devine tot mai negativ, ei se retrag din ce în ce mai mult și se percep, în orice caz, drept „artiști neînțeleși". Cu aceasta nu vreau să spun că nu există artiști cu adevărat neînțeleși, ci arăt că dinamica invidiei poate face ca oamenii care și-ar putea croi un drum cu o oarecare confirmare nu mai pot face asta.

Dar există și alte reacții: bunăoară, încăpățânarea care constă în faptul că declanșatorii invidiei creează și arată dinadins ceea ce pot obține — ceea ce este invidiat apoi la ei, pe de altă parte —, poate un pic mai autocritic decât până atunci, însă animați de convingerea că nu trebuie să permită ca propria viață să fie afectată de invidia altora.

O altă reacție la experiența invidiei este identificarea cu agresorii. Aceasta se poate manifesta prin faptul că declanșatorii invidiei își asumă sentința de vinovăție. Atunci cei invidiați se simt vinovați și trebuie să întreprindă ceva în schimb: ori își depreciază propria realizare, ori o supraapreciază — ca refuz al deprecierii, așa cum procedează și invidioșii, în mod deschis sau pe ascuns.

IDENTIFICAREA CU AGRESORUL: RELAȚIA CU SENTIMENTELE DE VINOVĂȚIE IMPORTATE

Aceste sentimente de vinovăție nu trebuie să fie conștientizate de declanșatorii invidiei, deoarece ei n-au trăit deloc experiența vinovăției. Oricum, ei au de ales între a deveni vinovați față de ei înșiși, pentru că nu-și epuizează potențialul, și a fi declarați vinovați, când ei se ridică peste media umanității.

Aceste sentimente de vinovăție, rezultate ale unor introiecții, se pot manifesta, de pildă, în strategiile reparatorii, bunăoară, în faptul că cei invidiați se arată foarte dispuși să ajute, să-și asume „voluntar“ o corvoadă oarecare, de exemplu, să dea interviuri pe care nu vor să le dea, pentru a compensa ceva „rău” pe care ei însă nu-l pot recunoaște și numi ca atare. Dacă avem sentimente de vinovăție, suntem convinși că trebuie să plătim cumva pentru asta printr-o reparație.

Invidioșii iau în calcul această disponibilitate, ba chiar au certitudinea că au dreptate să le pretindă ceva deosebit declanșatorilor invidiei. Din biografiile copiilor înzestrați aflăm mereu că ei îi lasă pe ceilalți să copieze la școală, iar uneori chiar preiau lucrările celor mai puțin înzestrați. Acest lucru în sine ar trebui să potolească invidia celor mai puțin înzestrați, dar nu face asta — sau doar într-un mod provizoriu —, fiindcă tocmai acest gest dovedește că persoana înzestrată este cineva care are mai mult de dăruit. Declanșatorii invidiei nu

înțeleg totuși asta pe baza psihologiei lor. Cei invidiați sunt identificați cu sentimentul vital al abundenței.

La origine, aceste sentimente de vinovăție latente pot avea de-a face cu invidioșii, fiind cauzate, bunăoară, de faptul că aceștia își semnalează clar nemulțumirea, arătând că acolo cineva se poartă ca un vinovat din punctul lor de vedere. Dar ele pot proveni și din faptul că invidioșii își mai deleagă suplimentar către declanșatorii invidiei propriile sentimente de vinovăție — legate de responsabilitatea pentru propria înzestrare, pe care poate că nu și-au asumat-o integral.

În continuare, sentimentele de vinovăție pot avea o legătură cu faptul că în oameni este sădit un simț al egalității: niciunul nu trebuie să aibă mai mult decât altul, fie prestigiu, fie laude, fie considerație sau bani. Acesta este unul dintre fundamentele solidarității umane. — Dar aceasta este doar o latură. Pe de altă parte, oamenii tânjesc după idealuri și își creează permanent idoli, ca figuri de identificare ale unei vieți reușite sau care va reuși. Desigur, acești idoli nu mai trezesc invidia. În cazul oamenilor cu adevărat proeminenți, distanța este prea mare, cu ei nu mai este nevoie să ne comparăm — faptul că ei există ne dă sentimentul că se poate reuși în viață, că în viață pot exista și lucruri extraordinare.

Sentimentele de vinovăție latente pot avea însă de-a face și cu faptul că declanșatorii invidiei nu vor să ia act de propria lor invidie și o refulează. La aceste sentimente de

vinovăție latente nu reacționăm doar cu tendințe reparatorii: ne poate supăra și această delegare — căci până la urmă, invidioșii rămân totuși datori față de ei înșiși; altminteri, n-ar trebui să invidieze — și putem să devenim agresivi, decizându-ne să ne lăsăm încă și mai puțin afectați de invidia celorlalți. Pretențiile inadecvate sunt evidențiate sau refuzate ca atare.

Ar exista și un mod liniștit de a aborda invidia, cunoscând că nu există niciun motiv rezonabil pentru aceste sentimente de vinovăție și niciun motiv să reacționăm — nici să facem ceva pentru care nu avem un prilej, nici să devenim agresivi. Aici trebuie să știm că stârnim invidia, că acest lucru este inevitabil și că a trezi invidia — firește, nu sub o formă provocatoare — slujește chiar progresului în viață. Pentru a accepta o concepție despre sine realistă, mai este nevoie să și fim în stare să acceptăm că putem fi obiecte ale invidiei.

Dar aceasta tot nu înseamnă că trebuie să acceptăm formele relaționării cu invidia pe care ni le arată semenii. Pentru propria stare de bine, este judicios să ne înconjurăm de oameni puțin invidioși și care sunt capabili să și vorbească despre invidie. Totuși fiecare declanșator al invidiei va trebui să știe clar că el este preferat de către „destin" într-o anumită situație. Este foarte important să știm acest lucru fiindcă la un moment dat ne aflăm cu toții într-o situație de invidiat. Toți suntem — cel puțin în ochii semenilor — măcar o dată într-o poziție privilegiată.

O altă formă de identificare cu agresorul constă în faptul că ne depreciem pe ascuns pe noi înșine și lucrul pe care l-am creat, sau ne supraapreciem într-o manieră grandioasă. Deprecierea secretă a sinelui se poate manifesta printr-o modestie exagerată. Atunci oamenii declară că lucrul creat de ei este absolut „normal", că nu e ceva deosebit și l-ar putea face oricine, numai să vrea. Este posibil ca ei să declare și că totul ar putea fi și mai bun, dacă…

Odată cu această depreciere, ei devin, pe de o parte, vinovați față ei înșiși, întrucât sentimentul certitudinii propriei valori, sentimentul a ceea ce pot, au și sunt este astfel falsificat și în acest caz trebuie să fie și compensat. Pe de altă parte, în pretinsa lor modestie, ei le dau de înțeles semenilor că și aceștia ar trebui să aibă de fapt asemenea realizări. Sau deprecierea amenințătoare este compensată de o supraapreciere grandioasă a ceea ce a fost creat, iar toți cei care nu înțeleg asta nu sunt destul de geniali ca să sesizeze așa ceva.

Devine evident: cu cât invidia pe care o trăim e mai mare, cu atât și declanșatorul invidiei este influențat mai puternic în ceea ce privește concepția lui despre sine, iar aceasta poate duce la paralizarea forței creatoare, în special când sentimentul propriei valori nu este de obicei din cale-afară de bun.

EVITAREA INVIDIEI

Stârnirea invidiei poate avea consecințe neplăcute, de care trebuie să ne temem. Din acest motiv, oamenii încearcă în permanență să evite invidia. Când încercăm totuși să nu dăm vreun prilej de invidie, nu avem voie să ne arătăm și să arătăm ce putem face și ceea ce am creat. Trebuie să ne închidem în fața celorlalți. Deci asta ar însemna, de exemplu, că cineva ține pentru sine o idee electrizantă și minunată, dar nu povestește nimănui despre ea. Cu aceasta însă nu putem ajunge la ideea respectivă, nu putem vorbi despre ea, nimeni nu va fi electrizat și nu se va putea lega un dialog creator.

A nu dori să stârnim invidia înseamnă, așadar, să ne izolăm foarte mult de ceilalți oameni, dar și să ne pierdem spontaneitatea și să nu mai avem voie să ne manifestăm vitalitatea. Dacă nu avem voie să stârnim invidia, nu mai este posibil să vorbim despre lucruri care de cele mai multe ori ne umplu efectiv viața. Oamenii devin atât de închiși, singuratici și săraci — esențialul nu mai poate fi împărtășit. Bogăția vine însă din împărtășire și schimb.

Când nu mai stârnim invidia, totul devine destul de plat, nu se mai întâmplă nimic deosebit, devenim conformiști, nu mai îndrăznim să ieșim cumva în relief. Dacă trezirea invidiei ar fi evitată de mulți oameni în societate, rezultatul ar fi o stagnare a evoluției. Nimeni nu i-ar mai deranja pe oameni în autosuficiența lor. Schoeck demonstrează că

societățile care pretind în mod foarte riguros să nu se mai stârnească invidii nu se mai dezvoltă.[22] Potrivit cercetărilor sale, societățile ating maximul de creativitate și de inovație atunci când membrii lor acționează ca și când n-ar exista invidie.[23] Rareori ne dăm seama că inhibăm o dezvoltare ori de câte ori încercăm să nu trezim invidia celorlalți și că atunci ne aflăm în slujba forțelor conservatoare. Nu ne gândim la asta, ci evităm să stârnim invidia spre a-i scuti pe semeni de sentimentul neplăcut al invidiei, dar înainte de toate pentru a nu trebui să suferim de sentimente negative și de consecințele lor neplăcute, provocate de invidioși.

CUM NE PURTĂM CU INVIDIOȘII?

În *Vechiul Testament*, în *Pildele lui Solomon*, 23, 6[24], se spune:

Nu mânca pâinea celui ce se uită cu ochi răi și nu pofti bucatele lui, căci el îți numără bucățile din gură. „Mănâncă și bea!", îți va spune, dar inima lui nu e pentru tine. Bucata pe care ai mâncat-o, o vei da afară din tine, iar tu ți-ai risipit zadarnic vorbele tale alese.

Un text scurt și pregnant, care trimite cu mare claritate la evitarea invidioșilor. Uneori ni se pare că bucatele celor care se uită cu ochi răi — tocmai pentru că ei oferă atât de rar — ar putea fi foarte bune: o ispită narcisică, am spune. Iar acesteia ar fi mai bine să nu-i cedăm. Căci, chiar dacă se oferă ceva cu un aer prietenos, elementul neprietenos — zgârcenia — este doar ascuns, după cum ne spune citatul predicatorului. Acest text pornește de-a dreptul de la faptul că invidia și zgârcenia se condiționează reciproc. Acest lucru este chiar logic în sine, deoarece, dacă invidiem, nu vom mai face daruri suplimentare unui om, pentru că atunci, devenind mai bogat și mai fericit, el ar fi cu atât mai mult demn de invidie.

Acest text se referă însă și la faptul că acela care se uită cu ochi răi transmite un dublu mesaj: „Mănâncă și bea“; dar, totodată: „N-o face!” Poate că textul vorbește despre

invidioșii ambivalenți, cărora acest comportament li se potrivește în mare măsură. Dar ne putem imagina și că predicatorul vrea să avertizeze într-un mod mai principial: ar fi o naivitate ca în relație cu invidia să credem prea mult în binele din om.

Și basmele procedează simplu cu invidioșii: ei trebuie să moară. Cea mai cunoscută invidioasă din basm este probabil mama vitregă a Albei-ca-Zăpada, care trebuie să danseze până la moarte în pantofi încinși în foc. Ceea ce putem interpreta la nivel subiectiv — adică dacă o înțelegem pe invidioasa mamă vitregă ca pe o personificare a noastră —, în sensul că personalitatea invidioasă din noi dansează textual până la moarte și este eliminată, dacă intră în legătură cu ardoarea vieții, cu mișcarea și pasiunea. Adică: putem elimina personalitatea invidioasă prin dezvoltare.

PRIVIREA RĂUTĂCIOASĂ („DEOCHIUL")

Privirea invidioasă se mai numește și „deochi“. Manifestarea invidiei se poate vedea adesea în privire, în privirea invidioasă, „pizmașă”, adică „răutăcioasă" — iar respingerea invidiei a și însemnat pentru foarte mult timp în istoria umanității respingerea privirii rele, de care a trebuit să ținem seama mereu.[25] „Deochiului" i se concede puterea de a aduce printre oameni boala, ruina, moartea și otrava, motive suficiente de a lua o mulțime de măsuri spre a o recunoaște, dar și spre a o respinge.

Ideea „deochiului" trebuie să aibă legătură cu faptul că sentimentul invidiei se poate vedea în ochi. Emoțiile pot fi recunoscute adesea în expresia ochilor — chiar dacă, poate, nu atât de exact cum ne-ar plăcea nouă, astfel încât chiar ne întrebăm: ce oare punem de la noi de fiecare dată când interpretăm expresia afectivă din ochii semenilor noștri? Se pune întrebarea dacă în privirea rea a celuilalt nu întâlnim, proiectată, și propria noastră invidie. Indiferent cum ar fi, ea rămâne extrem de periculoasă. Firește, este absolut imaginabil că într-o situație care stârnește invidia, indispoziția clocotitoare pe care o legăm de invidie, precum și respingerea ei agresivă se precipită simultan într-o privire furioasă și răutăcioasă.

Potrivit credinței populare, „fulgerele invidiei“ din priviri urmează să-i elimine pe cei pizmuiți sau să-i chinuie, să le aducă boală lungă sau moartea. Laptele se strică, plantele pier, oglinzile se sparg sub o privire invidioasă. Aceste „fulgere ale invidiei” vin fie direct

din ochi, fie prin intermediul lor sunt activați vampiri invizibili. Așadar, credința în deochi exprimă cu claritate credința în forța distructivă a invidiei.

Ideea de privire rea pare să fie la fel de veche ca neamul omenesc și să joace un rol universal. O privire ce deoache pot avea toți oamenii, însă în primul rând o au cei care fascinează ei înșiși, ca vrăjitoarele și magicienii, precum și cei care sunt vrăjiți, dar și cei ce au un trai neobișnuit, de pildă, așa-numiții țigani. În special, însă, pot deochea oamenii care au ceva izbitor în privire. Probabil că ne par „străini" oamenii asupra cărora proiectăm, întâi de toate, puterea privirii rele, o încercare defensivă de a delega către anumite grupuri de oameni invidia cotidiană, mortală.

Privirea răutăcioasă o atrag asupra lor, în primul rând, vietățile care sunt frumoase și bune sau frumoase și vulnerabile: de exemplu, copiii plăpânzi, femeile gravide, dar și frumoasele vaci cu lapte și oamenii în culmea fericirii. Ceea ce este prea luminos și prea bun atrage privirea rea, dar și situațiile de tranziție spre ceva care devine, crește și se înnoiește. Tocmai copilul este un simbol în acest sens. De aceea, copilul divin din mitologie a trebuit să lupte mereu cu demonii și să se confrunte cu ei, iar el se dovedește divin tocmai pentru că a arătat că este superior acestora.

Chiar și la nivelul superstiției, invidia începe acolo unde survine în mod decisiv o nouă vitalitate.[26] De „deochi" ne temem mai ales în situațiile de tranziție, așadar, în stările

instabile, deoarece aici dificultățile suplimentare sunt intolerabile.

La demascarea deochiului, a fost luată în calcul în special invidia ascunsă într-un elogiu. Bunăoară, când un copil a fost prea admirat, admiratorul a simțit nevoia să adauge cuvintele „Să nu-ți fie de deochi!!", pentru a respinge privirea răutăcioasă și a exprima faptul că realmente admirația este mai mare decât invidia. În credința populară, admirația a fost dintotdeauna o invidie mascată.

Când percepem sau anticipăm o privire răutăcioasă trebuie să ne întoarcem privirea, adică să ne întoarcem cu spatele, spre a ne distanța de cel care ne invidiază. Astfel, nu vom rămâne sub anatema acestei priviri rele.

O altă formă de respingere are de-a face cu faptul că putem arunca înapoi privirea răutăcioasă. Cunoscute sunt oglinzile și amuletele, chiar sub forma unui ochi, mai ales albastru-închis, cu centru mai mare, înconjurat de cercuri concentrice. Întrucât aceste amulete înseși au aspectul unui ochi, se poate trage concluzia că îi dăm înapoi privirea rea celui ce ne-a trimis-o, ca să spunem așa, cu ajutorul unui ochi stilizat. Dar aceste amulete sunt și simbolul totalității, ele fixează privirea în centru, adică dacă ne uităm la ele, ne provoacă să ne concentrăm asupra propriului centru. Ele seamănă oarecum cu reprezentările ochiului lui Dumnezeu. A întoarce spatele unei priviri răutăcioase ar însemna, deci, a ne fixa în centru, știindu-ne protejați de o structură stabilă.

invidioasă. În primul rând contează să percepem cu adevărat această privire și să o demascăm — ca fiind distrugătoare și rea. Aici ne ajută cunoașterea situațiilor care trezesc în mod deosebit invidia. Apoi trebuie să-l întâmpinăm ferm pe invidios și să respingem hotărât abuzul agresiv, în exterior printr-o distanțare clară, iar în interior printr-o concentrare asupra propriul centru, asupra propriilor posibilități de existență și a propriei bucurii de a trăi. Când acestea nu sunt de ajuns, propriul centru trebuie pus în legătură cu cunoașterea relației cu o ordine divină, superioară și protectoare.

DECLANȘATORII SPECIALI AI INVIDIEI

Tot ce ar putea fi admirat și trimite la faptul că în această viață mai există și pentru noi „minuni" poate declanșa invidia. Tot ce iese cumva în evidență declanșează invidia. Oamenii cu care ne putem compara într-o oarecare măsură declanșează mai multă invidie decât alții; de pildă, oamenii care au profesii și condiții de viață asemănătoare sau care sunt cam de aceeași vârstă ori au studii similare. Toate acestea ne provoacă la o rivalitate constructivă; când acest lucru nu este posibil, putem trăi cu ușurință sentimentul invidiei.

Dar există și oameni care provoacă de-a dreptul invidia celorlalți. Astfel întâlnim mereu oameni care spun despre ei într-un mod credibil că nu sunt din cale-afară de invidioși, însă pe urmă povestesc situații în care sunt sau au fost cuprinși de „pură invidie“. Ei povestesc despre oameni cărora, aparent, totul le vine de-a gata, oameni care urcă pur și simplu în zbor scările, protejați fiind de „mame” și „tați“, sau care obțin ușor ceva, simulând performanța, de exemplu, talentul. De regulă, oamenii care exprimă această formă de invidie și se pot solidariza cu ea își cunosc bine aportul la invidie: de pildă, știu că nu sunt protejați și le-ar plăcea, firește, să fie protejați și ei. La un moment dat le-ar plăcea, desigur, să aibă un succes „facil”. Dar aceasta nu explică impetuozitatea invidiei declanșate în asemenea situații.

Se știe că declanșatorii narcisici ai invidiei, care nu prea își dau seama de imboldul

autoreprezentării lor narcisice, stârnesc invidia cu o ușurință deosebită, o invidie ce le trezește invidioșilor, înainte de toate, intenții pedagogice: „El trebuie să știe totuși că nu se poate lăuda așa“ sau „Ea crede totuși că ar putea băga în buzunar pe oricine; la un moment dat, cineva trebuie totuși să-i spună asta în mod deschis…”

Acești declanșatori narcisici ai invidiei au de obicei niște antecedente aparte: au o calitate cu care se pricep să trezească admirația sau chiar invidia. Ei sunt „ceva deosebit". Este posibil ca părinții să fi făcut din ei ceva deosebit, fiindcă au avut urgentă nevoie de asta pentru echilibrul lor narcisic. Adică nu chiar în sensul că părinții i-au lăsat în pace, cu felul lor de a fi, și s-au bucurat enorm de copilul lor, văzându-l, firește, ca pe ceva deosebit. Pentru a fi iubiți, astfel de copii trebuie să facă mereu dovada unei realizări aparte sau să aibă un aspect deosebit, ca părinții să se poată simți cât de cât bine.

Lor le lipsește, deci, tocmai sentimentul de a fi acceptați și iubiți, în principiu, așa cum sunt. Dar ei învață repede ce calități trebuie să-și perfecționeze și chiar să și le pună mereu într-o lumină potrivită — într-o manieră cam exhibiționistă —, pentru ca părinții lor să se poată împăuna cu ei. Astfel se pot admira singuri, se manifestă autoadmirativ. Pe de altă parte însă, ei se simt și depreciați, fiindcă percep situarea lor pe un teren nesigur, precum și faptul că, parțial, sunt apreciați numai dacă realizează ceva deosebit. Dacă au succes cu acel lucru deosebit, el este cultivat și amplificat compensatoriu, adică este

perfecționat, pentru a scăpa de sentimentul de a nu fi iubit și de a fi întâmpinat cu refuz, sete de răzbunare, ură și invidie, sentiment ce amenință continuu și pretutindeni.[27]

La ei, dacă au încredere în ei înșiși, se asociază fantasmele megalomane, puterea și tendințele exhibiționiste. Aceasta și defensiva lor puternică în fața deprecierii, care nu le permite la început nici semenilor să-i deprecieze[28], fac ca ei să acționeze convingător și să transmită impresia că obțin o mulțime de lucruri. De asemenea, ei sunt deosebit de atractivi pentru oamenii care au ei înșiși o problemă narcisică mai serioasă, fiindcă lasă impresia că există totuși cineva care a realizat acel lucru și de care ne putem atașa. De regulă, ei chiar știu bine să-i înhame pe ceilalți la scopurile lor și se pricep să stabilească o serie de contacte, căci nu le trece prin minte că ar putea să și deranjeze. Ei consideră că îmbogățesc lumea, iar nevoia de a fi ceva deosebit îi face să-și urmărească țelurile cu tenacitate și să și aibă, într-adevăr, realizări mai mari. Teama dindărătul acestei manifestări nu se vede, de regulă. Ei sunt convingători câtă vreme sunt identificați cu fantasmele lor megalomane. Și numai cine se uită mai atent poate își da seama că acolo se derulează, mai degrabă, o mare iluzie decât ceva important.

Ei înșiși sunt foarte speriați că vor fi exploatați, pentru că încă de copii le-a fost exploatat caracterul deosebit. Însă, totodată, sunt profund invidioși. Dar nu își dau seama de asta și sunt profund convinși că toți ceilalți o duc mai bine. În realitate, ei sunt deficitari în

că oamenii cu adevărat creativi vizează problema și mai puțin valoarea proprie.[29]

Interesant este că oamenii care văd întreaga viață sub aspectul invidiei — dezvoltarea evidentă a invidiei este privită fără ocol drept o caracteristică a unei tulburări de personalitate narcisică[30] — stârnesc foarte multă invidie tocmai atunci când au dezvoltat strategii compensatorii pentru realizările deosebite. Ei trezesc invidia pentru a nu deveni ei înșiși invidioși, căci propria invidie ar produce un mare gol și nimicitoare sentimente de rușine.[31]

PREMISE PENTRU GESTIONAREA INVIDIEI

Invidia nu poate fi stăpânită o dată pentru totdeauna, gestionarea ei va rămâne o sarcină permanentă a omului. Totuși putem învăța să avem o relație mai bună cu invidia.

Există și au existat dintotdeauna interpretări colective ale lumii și ale vieții, menite să-i ajute pe oameni să-și suporte invidia și s-o țină în frâu. Aceasta arată că problema invidiei este fundamentală. Trebuie să știm cum să gestionăm invidia, spre a asigura un minim necesar de solidaritate umană, în ciuda inegalităților și inechităților vizibile și perceptibile, despre care nu mai discutăm.

Aici pot fi recunoscute două tendințe: pe de o parte, întâlnim modele asiguratoare, care stimulează în mod evident autorealizarea, iar odată cu aceasta, favorizează o relație productivă cu invidia, și pe de altă parte, există modele care vor să schimbe societatea în sensul de a elimina tot mai mult inegalitățile. Firește, aceste modele pot să se și combine între ele.

MODELE ASIGURATOARE

Aici își găsesc locul teoriile despre superioritatea înnăscută a unei elite. Întrucât idealizarea este de mare ajutor în stăpânirea invidiei, pentru a reconsolida într-o oarecare măsură sentimentul propriei valori, recurgem la următorul mecanism asigurator: elita care ar

declanșa de fapt invidia poate fi idealizată colectiv — iar acest lucru e asumat de individul respectiv. Această respingere a invidiei favorizează totuși construirea unor figuri autoritare, de pe o parte, și a unor oameni dependenți de ele, pe de altă parte. Persoanelor cu autoritate le este delegată apoi și responsabilitatea traiului și a progresului.

Din perspectiva psihologiei dezvoltării, aceasta înseamnă că în cazul modelului securizant, care acceptă superioritatea unei elite, complexul Eului individual este încă dependent de complexele părinților, care sunt proiectate asupra persoanelor cu autoritate. Cel care s-a lăsat convins de imaginea lumii oferită de modelul asigurator își creează astfel o zonă liberă de invidie, desigur, cu prețul pierderii autonomiei și al dependenței de autoritate. Convingerea că poate și chiar trebuie să contribuie și el cu ceva la binele comunității trece în plan secundar. Dar de aceasta este legată o diminuare suplimentară a sentimentului propriei valori. Pentru maturizarea omului nu se face nimic — dimpotrivă.

Alte modele asiguratoare provin din religii. Bunăoară, când renunțarea este declarată o valoare importantă, când modestia, umilința, sărăcia și simplitatea sunt ridicate la rangul de valori centrale, nici omul nu mai are nevoie de invidie, atunci poate fi vesel, dacă nu cumva face parte dintre cei care ies în evidență, eventual excelând prin modestie, umilință, sărăcie… Uneori, de aceste convingeri se leagă gândul că dincolo suntem răsplătiți pentru nedreptățile din această lume.

De asemenea, diverse reprezentări religioase și filosofice despre „noroc și ghinion“ și despre „destin” ne pot ajuta în relația cu nedreptățile. Căci, dacă există destin, iar norocul și ghinionul se împart o dată pentru totdeauna la începutul vieții, astfel încât nedreptatea, dar și propria mediocritate nu trebuie privite ca vinovății proprii, atunci imperativul detașării ne cere să rămânem calmi până și în fața norocului altcuiva. Chiar și zeii greci erau considerați până la urmă dependenți de moire, zeițele destinului.[32] Când oamenii pot crede în faptul că le revine un destin personal, ei invidiază mai puțin, fiindcă pornesc de la ideea că fiecare om își împlinește destinul. — Firește, pe urmă putem fi în continuare invidioși deoarece unuia sau altuia i-a revenit un destin mai bun.

În schimb, dacă plecăm de la ideea că fiecare își croiește singur soarta, atunci deschidem ușa pentru invidie.

MODELE CARE STIMULEAZĂ MAI CURÂND AUTOREALIZAREA

Există modele care combină credința în destin cu ideea realizării de sine, de exemplu, în ideea de „karma", care apare astăzi frecvent în locul conceptului de destin. Ideea de karma explică inegalitățile din viață: ea este o consecință a ceea ce am ratat în ultima existență sau am dobândit printr-o purtare rea. Deoarece trăim existențial faptul că nu ducem la împlinire totuși ceea ce este important pentru noi, devine evident că avem de plătit ceva într-o

existență ulterioară.

O teorie psihologică a cărei transpunere consecventă ar minimaliza și invidia este teoria individuației a lui C.G. Jung, unde este vorba despre faptul că fiecare caută de-a lungul întregii vieți să devină omul care este până la urmă și să se regăsească în realitate. Aici n-ar fi nicidecum vorba despre dorința de a fi altul, ci, dimpotrivă, despre a descoperi ce anume este absolut specific fiecăruia.

De la Jung mai avem teoria potrivit căreia există un fel de sine al umanității.[33] Dacă pornim de la un asemenea sine al umanității, nu mai este atât de important cine a contribuit, important este că există în general contribuții la această viață. Într-adevăr, atunci contează mai mult faptul că fiecare om are o contribuție proprie la această viață. Așadar, în acest model este vorba despre trăirea propriului sine. El ne dă sentimentul de vitalitate și de bogăție a vieții, în locul fricii narcisice de a ieși în pierdere. Ca imagine putem recurge la simbolul pomului vieții, în care fiecare om este câte o frunză — iar fiecare frunză are „doar" sarcina de a fi frunza care este.

MODELE CARE VOR SĂ SCHIMBE SOCIETATEA

Schimbările propagate de astfel de modele vizează mai multă egalitate și echitate.

În acest context au fost studiate înainte de toate chibuțurile. Deși aici par să domine

foarte multă egalitate și chiar o distribuție destul de justă a bunurilor și a muncii, invidia tot n-a dispărut.[34] Mereu există unii care au mai mult și alții care au mai puțin. Problema invidiei nici nu se poate rezolva pur și simplu în planul proprietății. Invidia nu are de-a face numai cu faptul că oamenii nu dețin la fel de mult; în mod esențial și complex, invidia este legată și de sentimentul propriei noastre valori; invidia e cea care evidențiază inegalitatea.

Invidia ne constrânge să facem schimbări sociale. Revoluțiile au deseori scopul de a genera mai multă dreptate socială, iar invidia este în mod frecvent un factor declanșator. Când diferențele devin prea mari în cadrul unei societăți, invidia îi poate împinge pe oameni să aducă o schimbare socială. Și în plan colectiv invidia poate arăta că între ceea ce este și ceea ce e dezirabil există o prăpastie prea mare și că trebuie schimbat ceva — cam așa cum am văzut și în planul psihologiei individuale.

În acest context vorbim despre o invidie „justificată". Desigur, deosebirea dintre invidia justificată și cea distructivă se vede în funcție de unghiul din care privim. Definim ca fiind distructivă invidia ale cărei consecințe ne deranjează. Însă invidia distructivă poate fi caracterizată și mai precis: este invidia care nu vrea schimbare și care blochează de-a dreptul schimbarea, lăsând lucrurile să rămână cum au fost.

---

[1] Kant, I., 1797: *Metaphysik der Sitten*, *apud* Schoeck, H., 1977: *Der Neid und die Gesellschaft*,

Herder, Freiburg/Basel/Wien, pp. 148 ș.u. [*Metafizica moravurilor,* Antaios, București, 1999, p. 282].

[2] Cf. Kast, V., 1990: *Die Dynamik der Symbole. Grundlagen der Jungschen Psychotherapie*, Walter, Olten (ed. a VIII-a, Patmos, Ostfildern, 2012), pp. 44 ș.u.

[3] Conform lui Bollnow, von Uslar etc.: Bollnow, O.F., 1956: *Das Wesen der Stimmungen*, ed. a III-a, revăzută și adăugită, Klostermann, Frankfurt/M.

[4] Cf. Schoeck, 1977: *Der Neid und die Gesellschaft*, pp. 267 ș.u.

[5] Cf. Krüger, W., 1989: *Der alltägliche Neid und seine kreative Überwindung. Mit Streifzügen durch die Kulturgeschichte*, Reinhardt, München/Basel, p. 171.

[6] Joc de cuvinte intraductibil între *Scheelsucht* (pizmă) și *schielen* (a se uita chiorâș). (*N. trad.*)

[7] Cf. Briggs, J./Peat F.D., 1990: *Die Entdeckung des Chaos. Eine Reise durch die Chaos-Theorie*, Hanser, München/Viena, p. 232.

[8] Cf. Kast, V., 1982: *Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses*, Kreuz, Stuttgart (ed. a II-a dintr-o nouă ediție adăugită [ed. a XXXVI-a], Kreuz, Freiburg im Breisgau, 2014).

[9] Cf. Kast, V., 1994: *Sich einlassen und loslassen. Neue Lebensmöglichkeiten bei Trauer und Trennung*, Herder, Freiburg im Breisgau (ed. a XXII-a, 2012).

[10] Rösch, E. (ed.), 1964: *Metamorphosen von Publius Ovidius Naso. Liber II*, tradusă în

Editura Trei, București, în curs de apariție, pp. 126 ș. u.]

[18] Cf. Kast, 1994: *Vater-Töchter*, *Mutter-Söhne*, pp. 197 ș.u. [*Fiicele tatălui, fiii mamei,* pp. 195 ș.u.]

[19] Cf. Fromm, E., 1959/1989: *Der kreative Mensch*, în: *id*., *Gesamtausgabe*, vol. 9: *Sozialistischer Humanismus und humanistische Ethik*, dtv, München, p. 406, § 53

[20] Cf. Kast, 1990: *Die Dynamik der Symbole*, pp. 9 ș.u.

[21] Cf. Kast, 1994: *Vater-Töchter*, *Mutter-Söhne*, pp. 13 ș.u. [*Fiicele tatălui, fiii mamei,* pp. 13 ș.u.]

[22] Cf. Schoeck, 1977: *Der Neid und die Gesellschaft*, p. 289.

[23] Cf. *ibid.*, p. 24.

[24] *Biblia*, București, Institutul Biblic și de Misiune Ortodoxă al Bisericii Ortodoxe Române, 1968, p. 656. (*N. trad.*)

[25] Cf. *Handwörterbuch des deutschen Aberglaubens*, 1927; vol. 1: Aal — Butzemann, Walter de Gruyter, Berlin, pp. 685 ș.u.

[26] Cf. Schwarzenau, P., 1984: *Das göttliche Kind. Der Mythos vom Neubeginn*, Kreuz, Stuttgart.

[27] Cf. Kernberg, O.F., 1978: *Bordeline-Störungen und pathologischer Narziβmus*, Suhrkamp, Frankfurt/M., p. 270.

[28] Aici este vorba despre o formă coluzivă de transfer și de contratransfer sau chiar de identificare proiectivă, vezi cap. „Identificarea proiectivă" din această carte.

[29] Cf. Matussek, D., 1967: Psychodynamische Aspekte der Kreativitätsforschung, în: *Der Nervenarzt*, 4, pp. 143–151.

[30] DSM-III-R, 1989: *Diagnostisches und Statistisches Manual Psychischer Störungen*, prelucrare în germană de H.U. Wittchen ș.a., Beltz, Weinheim/Basel, p. 281.

[31] Cf. Wurmser, L., 1993: *Das Rätsel des Masochismus. Psychoanalytische Untersuchungen von Über-Ich-Konflikten und Masochismus*, Springer, Berlin ș.a. (ed. a II-a corectată, ediție nouă, Psychosozialverlag, Gieβen, 2008), p. 211.

[32] Cf. Grant M./Hazel, J., 1980: *Lexikon der antiken Mythen und Gestalten*, dtv, München, p. 153.

[33] O asemenea idee se găsește astăzi, de exemplu, în teoria Gaia a lui Lovelock. Cf. Briggs/Peat, 1990: *Die Entdeckung des Chaos*, pp. 244 ș.u.

[34] Cf. Schoeck, 1977: *Der Neid und die Gesellschaft*, pp. 237 ș.u.

Biografii ale invidiei

Emoțiile au întotdeauna și o poveste în viața noastră; de aceea, fiecare dintre noi are și o poveste a invidiei. Povestea noastră cu invidia nu este frumoasă, dar este reală; este vorba despre povestea relației cu lipsurile, cu disperarea și cu perfidia rezultată din ele. Ea poate fi mai mult sau mai puțin pregnantă. Cu ajutorul următoarelor biografii ale invidiei va fi posibil să relevăm într-un mod și mai diferențiat psihodinamica invidiei.

INVIDIOSUL ASCUNS

Helmut (el însuși și-a dat acest pseudonim) are 32 de ani și crede despre sine că nici nu știe ce este invidia.

Helmut este primul născut dintre doi fii și a fost la început întreaga mândrie a tatălui său. Emoțional, familia este foarte închisă, sentimentele sunt arătate puțin. Tema de bază a familiei este: trebuie să le facem pe plac tuturor. În acest sistem familial trebuie să conteze destul de mult și teama — nemărturisită — de a nu le face pe plac celorlalți, teama de a da greș, teama de a nu mai fi bine văzut. Tatăl se consideră cel mai bun meșteșugar din sat, este cumsecade și lucrează ordonat. Helmut își amintește de o propoziție-cheie a tatălui său: „Chiar trebuie să fii cel mai bun." Toți ceilalți care aveau aceeași meserie, amenințată cu dispariția, au trebuit să-și închidă activitatea, numai tatăl a putut să-și mențină afacerea — de aceea s-a dovedit a fi cel mai bun.

La trei ani după nașterea lui Helmut s-a născut fratele său. Aproape imediat după această naștere s-a constatat — așa pare să-și amintească Helmut — că fratele respectiv este „copia“ absolută a tatălui, așadar, considerabil mai asemănător cu tatăl său decât el. Helmut a trăit sentimentul că de la un moment la altul „nimeni” nu s-a mai interesat de el, numai „bunica s-a îndurat pe urmă de mine". Evident, Helmut a trebuit să aibă o explicație referitoare la motivul pentru care tatăl său nu s-a mai interesat de el. Ideea că fratele este

copia tatălui oferă o explicație ce-i dă lui Helmut posibilitatea să treacă peste pierderea interesului, fără sentimente de vinovăție — căci pentru această asemănare el nu poate face nimic. În consecință, el s-a lăsat admirat cum se cuvine de către bunică.

Modificarea importanței persoanelor de referință poate fi demonstrată și pe baza fotografiilor existente. Dacă înainte de nașterea fratelui îl vedeam de cele mai multe ori pozat cu tata și cu mama, în toate situațiile imaginabile, și doar rar cu bunicii, după nașterea fratelui apare aproape exclusiv alături de bunică. De obicei este fotografiat când era băiețel: foarte dichisit, frumos îmbrăcat, cu părul lipit de cap — firește, așa era la modă într-o anumită epocă —, stă lângă bunică și amândoi se privesc cu mare dragoste într-o mulțime de fotografii. Aproape că par o pereche cam nepotrivită de îndrăgostiți.

De altminteri, Helmut spune despre sine că s-a jucat singur mai tot timpul, cu lăzi și cutii pe care le transforma de fiecare dată în automobile. Pe fratele lui nu l-a perceput de-adevăratelea, ci „l-a trecut cu vederea“. Când a ajuns la grădiniță, a ajutat-o mereu pe „tanti” — așa își amintește. Pe ceilalți copii îi găsea infantili, în afară de o fată de care se interesa. Cu această fată ar fi vrut să aibă o relație mai apropiată, s-a oferit s-o ia de acasă de fiecare dată. Ea l-a respins cu niște cuvinte pe care și le amintește și azi: „Cu tine n-am să alerg la grădiniță, de fapt tu nu-ți găsești locul printre copii.“ Acest refuz l-a afectat mult — și drept urmare, „a trecut-o cu vederea” și pe această fată.

La școală a devenit preferatul învățătorului, bunica de-abia dacă mai juca vreun rol, exceptând faptul că ea i-a putut admira notele bune. El încerca „să citească în ochii învățătorului dorințele" acestuia. A fost un elev bun, dar avea mereu impresia că trebuie să facă foarte multe pentru asta, de pildă, să rezolve în fiecare zi temele suplimentare pe care i le cerea învățătorul.

În clasă mai era o fată foarte talentată, care n-avea însă prea multă ambiție și nu-și dădea silința de a se face deosebit de îndrăgită datorită unei serviabilități speciale. Helmut își amintea că ea scria „ca o scroafă“ pe toată pagina fiindcă nu înțelegea de ce ar trebui să scrie frumos. Totuși ea îl întrecea de cele mai multe ori la note. De altfel, el cunoștea notele colegilor — era un fel de controlor de note. Această fată îi stârnea multe neliniști. El își amintește că încercase în fel și chip să vorbească despre această neliniște cu tatăl său — se simțea suprasolicitat fiindcă, oricâtă osteneală și-ar fi dat el, ea îl întrecerea mereu, râzând și fără a fi foarte mândră de acest lucru, din câte i se părea lui. Când voia să vorbească despre asta cu tatăl său, acesta spunea foarte repede: „Sper că ești totuși cel mai bun din școală” și „Ar fi totuși de râs, dacă te-ai lăsa depășit de o fată". El rămânea singur cu necazul suprasolicitării sale, tatăl nu admitea ca între ei să se dezvolte un sentiment al comuniunii *noastre*, care ar fi fost atât de important pentru stabilizarea sentimentului propriei valori.[35] A rămas doar posibilitatea de a accepta ideea megalomană a tatălui său, aceea de a

fi cel mai bun. Această identificare cu ideea megalomană a unuia dintre părinți joacă un rol important în dezvoltarea invidiei.

Un pericol îl mai amenința și din partea unui alt băiat. Și acesta era foarte bun la școală, iar social avea mai mult succes decât Helmut. El era cel care alcătuia, de exemplu, echipa de fotbal. Helmut voia la un moment dat să joace și el, însă era stângaci și a fost din nou expediat cu următoarele cuvinte: „Tu oricum îl pupi în fund pe învățător“. Faptul de a fi respins, dar și această vorbă l-au jignit foarte mult. El a alergat la învățător, i-a povestit ce rău pățise, l-a defăimat pe colegul invidiat, însă n-a spus nimic despre „pupatul în fund”. Învățătorul a fost de părere că ar trebui chiar să învețe să joace fotbal mai bine. Această remarcă l-a dezamăgit profund pe Helmut și a provocat o ruptură în relația cu învățătorul respectiv. Din fericire — așa zice el — a ajuns curând la un alt învățător. De jocurile comune s-a ținut departe — el nu era totuși „atât de primitiv precum ceilalți" — și s-a concentrat pe lectură.

Pe urmă a mers la gimnaziu. N-a mai rivalizat cu ceilalți. Ce-i drept, era în continuare la curent cu notele celorlalți și știa adesea și cine stătea prost — înainte ca elevul respectiv să-și cunoască situația. El însuși era un elev de mijloc în privința notelor, dar se simțea net superior tuturor celorlalți.

O superioritate netă exista însă chiar efectiv: el a descoperit fetele și avea o mulțime

de contacte sexuale. Adesea a avut trei sau mai multe prietene simultan, zicea el. Ceea ce n-a rămas, firește, un secret — fetele au fost lezate, s-au supărat, s-au înfuriat. Abia azi își dă seama ce le-a făcut acestor fete; pe-atunci se considera „un flăcău absolut grozav“. Era și un declanșator al invidiei evident narcisic și făcea orice spre a fi văzut cu fete de către colegii lui. Ei îl apostrofau, făcându-l „lăudăros dezgustător”. În secret însă ei erau foarte invidioși și îi cereau sfaturi cum anume să fie atât de îndrăgiți de fete. La început a avut o bună reputație printre mamele fetelor, că e atât de bine-crescut, de responsabil și de curat. Firește, n-a putut menține multă vreme acest renume. Când i-a fost distrusă definitiv reputația, perioada gimnaziului trecuse — el a plecat să studieze într-un oraș mai îndepărtat. Frapant este faptul că n-a avut o relație mai îndelungată cu niciuna dintre aceste fete — cea mai lungă durase trei săptămâni —, și că n-a avut niciun prieten.

Fratele său, care era și el la gimnaziu, a fost etichetat de Helmut drept „puțin dotat“, ca unul care n-a iubit decât fotbalul și avea „doar” talent tehnic. Helmut a vrut să-i demonstreze mereu tatălui său că acesta îl iubise mai mult pe fiul greșit.

În timpul facultății era un solitar, nu avea probleme cu invidia, însă era surprinzător de bine informat despre ce nu mergea la colegii lui. De altfel, el a devenit un maestru al admirației; a dezvoltat pentru sine o tehnică prin care „se poate ridica la admirație". Prin disponibilitatea sa de a admira, și-a diminuat invidia și a câștigat simpatia multora. Situația

a devenit problematică odată cu încheierea studiilor. Notele lui erau considerabil mai rele decât se așteptase. La început, el și-a salvat propria stimă de sine susținând opinia că oamenii geniali ar trebui să fie examinați, de fapt, numai de oameni geniali. Astfel s-a idealizat singur — cum că ar fi genial, la drept vorbind — și i-a depreciat pe examinatori.

Prăbușirea s-a produs când nu a fost admis la o perfecționare specială în continuarea facultății. Atunci a solicitat o discuție și i-a spus profesorului de resort că este totuși mult mai potrivit decât toți care fuseseră deja acceptați la studii. Apoi l-a lăudat pe profesor că dezvoltase o metodă de selecție atât de minuțioasă. Prin aceasta perfecționarea devine mai valoroasă, mai atractivă. Dar s-a plâns de faptul că tocmai în cazul lui s-a strecurat totuși o eroare și nu i-au fost observate calitățile. Profesorul a vrut să știe cum anume să aprecieze acest lucru. La aceasta, Helmut i-a defăimat pe unii care fuseseră deja acceptați la cursul de perfecționare. Profesorul l-a supus unei confruntări, arătându-i să spusele lui nu sunt totuși altceva decât expresia unei invidii deplasate. Replica lui Helmut a fost următoarea: „Eu nu știu ce este invidia!" Profesorul i-a răspuns că mai are mult de învățat și că trebuie să facă psihoterapie. Din punctul de vedere al lui Helmut, scopul terapiei era să-l califice pentru a fi admis la perfecționarea suplimentară. El trebuia s-o facă neapărat, fiindcă altfel, credea el, l-ar dezamăgi pe tatăl său.

Helmut este un invidios „ascuns". Se pune întrebarea dacă asta este ceva specific genului

situase, evident, în centrul interesului și al atenției —, Helmut devenise brusc lipsit de însemnătate. Cel puțin așa a trăit el nașterea fratelui său. În sine, e normal ca atunci când se naște al doilea copil, primul să reacționeze cu gelozie. Și chiar dacă un copil trăiește detronarea ca pe un lucru foarte dur, ea nu va fi resimțită la fel de către părinți. În cazul lui Helmut am avut totuși impresia că ambii părinți s-au aruncat realmente asupra noului copil și că, pe bună dreptate, lui Helmut i se pare că este depreciat, ignorat, lăsat în seama bunăvoinței bunicii. Asta s-ar potrivi cu sistemul acestei familii, în care trebuie să fii cel mai bun.

Un asemenea sistem familial nu cunoaște decât câștigători și perdanți, iar dintr-un motiv oarecare, greu de înțeles, Helmut a devenit un perdant. Dar el este combativ, pur și simplu nu e pregătit să accepte așa ceva. În primul rând, el se asigură de bunăvoința bunicii, pe urmă devine un copil-model: încearcă să se facă îndrăgit de adulți și să învețe mult. Pe declanșatorul invidiei, pe fratele său, l-a depreciat și l-a ignorat pur și simplu. În consecință, acest comportament este transferat asupra tuturor declanșatorilor invidiei; el îi trece cu vederea și se idealizează pe sine. El rămâne identificat cu Eul ideal al tatălui. El încearcă, totodată, să îndeplinească exigențele secrete ale tatălui, în speranța de a reocupa apoi prima poziție în ochii acestuia.

Din câte se știe, copiii dezvoltă o valoare a sinelui cât de cât stabilă atunci când

părinții le dau mereu sentimentul că pot fi cointeresați de ei, astfel încât din sentimentul de a desfășura activități comune poate rezulta un sentiment pozitiv al vieții. Dacă părinții nu-i permit copilului să poposească în marile teritorii ale acestui sentiment al comuniunii *noastre*, el caută zone unde este posibil să facă asta — iar Helmut a găsit această zonă de solidaritate în Eul ideal. „Ne înțelegem deja, vrem să fim cei mai buni." Acest Eu ideal supraînălțat, care exercită o mare presiune asupra vieții lui, fiind și supraomenesc, este foarte dificil de atins, pentru că de el se leagă speranța în redobândirea recunoașterii pierdute și a dragostei părinților. Nu este vorba numai despre a fi mereu cel mai bun, ci până la urmă este vorba mai mult despre justificarea existenței.

Helmut leagă cerința de a trebui să fie cel mai bun de ideea de a trebui să fie cel mai cuminte și, înainte de toate, de a trebui să fie gata să dea ajutor. La grădiniță el o ajută pe „tanti“, la școală pe învățător. Or, faptul că o colegă și un coleg îi stârnesc invidia ar constitui o situație în care ar putea fi tratată această problemă; fără a medita mult la aceasta, el ar putea accepta că și alții sunt talentați, că ne putem măsura cu ei, că o rivalitate constructivă poate fi ceva plăcut. În acest scop însă ar trebui să se poată plânge tatălui său. Dacă — în loc să reacționeze într-un mod imanent sistemului invidiei, adică în loc să rămână la schema cunoscută: „trebuie să fii cel mai bun” — acesta i-ar fi spus, bunăoară, că lucrul respectiv este totuși mult mai captivant în condițiile în care și alții ar putea

întreprinde ceva, atunci el ar fi eliberat copilul de presiune. Dar tatăl a confirmat implicit: trebuie să fii cel mai bun, și basta. Aici să notăm marginal că odată cu aceasta a fost transmisă și o atitudine negativă, misogină.

În loc să înlăture presiunea asupra lui Helmut, tatăl a intensificat-o, iar de atunci, după cum se poate vedea, acesta are tendința de a-i deprecia pe ceilalți oameni și de a se idealiza pe sine. Prin mecanismele lui de apărare, Helmut reușește — cel puțin pentru el însuși — să fie și să rămână cel mai bun. Pentru aceasta este nevoie să aibă o formă de control. O putem vedea ca pe o consecință a invidiei: atunci îi privim critic pe ceilalți, spre a ști când am putea invidia. Eu consider însă că acest control compulsiv este mai degrabă un fel de identificare proiectivă: el proiectează în exterior ceea ce îl amenință lăuntric, iar atunci acel lucru trebuie să fie ținut sub control, deoarece, altminteri, ar deveni prea neliniștitor. Aici apare clar cât de extinsă a fost invidia la acest om, dacă el a simțit nevoia să controleze de fapt totul în jurul lui. Din afară nu avem impresia că ne aflăm în fața unui om invidios, ci mai curând a unuia compulsiv. Însă compulsia are funcția de a nu admite nimic viu și „incontrolabil".

La un moment dat, el a apreciat just autoidealizarea sa, în cazul capacității sexuale de cuceritor în adolescență. Atunci, pentru o anumită perioadă, s-a simțit „omnipotent" în cel mai adevărat sens al cuvântului, așa cum a vrut să fie întotdeauna. Însă el n-a avut relații

reale cu fetele; acestea au fost mai degrabă trofeele sale. El n-a avut relații nici cu fetele, nici cu băieții, a trăit aproape fără relații. Iată ceva care ține în mod foarte evident de o biografie a invidiei: Helmut folosește fetele, le abuzează; nu este vorba despre iubire, ci despre prestigiul propriei personalități. De aceea, „relațiile" respective, care ar trebui să fie alimentate de interesul pentru celălalt, nu pot dura.

În această perioadă a vieții sale, el a stârnit însă și multă invidie. Aici, el a dezvoltat cât se poate de limpede o capacitate — ca fetele să se intereseze de el — într-o atitudine compensatorie, devenind astfel un mare declanșator al invidiei. El însuși nu și-a simțit invidia.

Când este respinsă atâta invidie, este de așteptat ca într-o zi acest refuz să nu mai fie posibil, iar invidia fățișă să răzbată — sau să se declanșeze o criză de identitate foarte gravă. La universitate, Helmut și-a dezvoltat tehnica admirativă — ca să respingă invidia inconștientă, ce-i drept. Această tehnică l-a ajutat să nu simtă invidia și i-a adus contacte bune, cel puțin în aparență. Cu rezultatele dezamăgitoare pentru el la examenul de la universitate s-a mai putut descurca, accentuând autoidealizarea: „Oamenii geniali ar trebui să fie examinați numai de oameni geniali." Dar când a fost respins la perfecționarea suplimentară, nu s-a mai putut idealiza, s-a simțit neînțeles, s-a văzut ca un om care și-a dat atâta silință și totuși n-a putut niciodată să-i facă pe plac cuiva.

Helmut a căutat terapia fiindcă și-a promis că astfel va fi admis la perfecționarea

suplimentară. În prim-plan a rămas prezentă afirmația că această perfecționare este foarte importantă pentru tatăl lui. Când — la intervenția mea — l-a întrebat pe tatăl său cât este de importantă pentru el perfecționarea suplimentară, acesta a răspuns că nu pune absolut niciun preț pe ea și că pentru el ar fi fost mult mai important ca Helmut să câștige, în sfârșit, banii lui. (Pacientul avea pe atunci 32 de ani, deci, studiase foarte mult timp.)

Aici se vede cât de mult este determinat Helmut de complexul tatălui său, adică nu de ceea ce gândește și simte acesta în prezent, ci de vechile așteptări și temeri în legătură cu tatăl său. El continuă să-și subordoneze dorințele unor presupuse „dorințe ale tatălui". Chiar dacă oamenii ca Helmut transmit într-o asemenea situație impresia că au un Eu puternic, fiindcă fac, de fapt, tot ce se așteaptă de la ei, ei sunt și foarte adaptați: identificați cu complexul tatălui[37], au un sentiment al propriei valori foarte labil și care devine cu ușurință incert, întrucât nu-și pot dezvolta în viață sinele propriu.

Scopul terapiei a fost să desprindă complexul Eului lui Helmut din legătura cu complexul tatălui și să-l elibereze de cerințele Eului ideal, asociate acestui complex. Acesta este un proces îndelungat de desprindere și de diferențiere. Helmut l-a interiorizat pe tatăl imperativ din copilăria sa; el își poate aminti o mulțime de afirmații dezaprobatoare, ce se pot întâlni, toate, în una singură: „Dacă nu ești cel mai bun, nu ești bun de nimic." Dar el nu poate fi cel mai bun. Când este trimis în rândul doi cu atâta brutalitate, trebuie să-i

pe noi înșine într-o poziție favorabilă, care stabilizează temporar valoarea proprie, iar copiii care ajută primesc de la adulți măcar multe laude și recunoaștere, dacă nu și iubirea pe care ei și-ar dori-o.

În cazul invidiei ascunse lipsește frecvent rivalitatea deschisă, măsurarea fățișă a forțelor cu un camarad aflat în „raza de acțiune“. Copiii care au tendința de a invidia se retrag în grandoare — „eu sunt oricum mai bun decât toți ceilalți” —, cultivă fantasme megalomane și adesea nu mai știu în realitate ce pot face cu adevărat. Și ei nu știu cine sunt, pe ce lume se află, nu-și pot găsi propriul sine și atunci — din această nesiguranță de sine tot mai mare, care trebuie însă ascunsă — trebuie să invidieze și mai mult sau să respingă invidia.

Oamenii l-au ținut pe Helmut la o anumită distanță, „de parcă m-ar fi considerat periculos“. Eu însămi m-am perceput în situațiile analitice la fel de distant-precaută și puțin disponibilă să ofer, având sentimentul că el ar putea „distruge” sau „nimici" cu ușurință ceea ce aveam să-i dau.

INVIDIOASA DESCHISĂ

O femeie de 53 de ani, s-o numesc Ruth, vine pentru terapie și-mi spune, printre altele, că suferă din pricina faptului că este foarte invidioasă.

Ea povestește că ar putea fi mulțumită, de fapt, cu viața ei, dar nu este. Este căsătorită, are patru copii mari, nepoți, toți au ajuns bine și sunt în ordine. „Absolut totul este în ordine, numai că sunt atât de invidioasă, atât de nefavorabilă, am dificultăți cu mine." Întreabă dacă poate fi ajutată.

Apoi spune râzând tare o povestire cu tâlc pe tema invidiei din viața ei: „Știți, există o istorioară din viața mea, ea este total tipică pentru mine. Fratele meu a povestit-o chiar la nunta mea. El este cu cinci ani mai mare decât mine și a primit întotdeauna mai multă mâncare în farfurie decât mine. Dacă terminam de mâncat, iar el încă nu, îi scuipam în farfurie și câteodată el nu mai putea mânca în continuare…"

Când Ruth avea doi ani, i s-a născut o soră. Ruth ar fi propus — o altă povestire repetată mereu în familie — ca bebelușul să fie adăpostit în grajdul vecinilor, la purcelușii. Când propunerea ei a fost respinsă și ai ei au încercat să-i explice, cu răbdare, diferența dintre porci și bebeluși, ea a avut o reacție fizică foarte puternică: brusc n-a mai putut să meargă, a trebuit luată în brațe ca un bebeluș, a reînceput să facă pe ea și a încetat să vorbească. Tatăl, bunica și fratele mai mare au îngrijit-o foarte mult și au încercat s-o facă să priceapă

că — în ciuda nou-născutei — și ea era importantă.

Iată două povestiri care arată un comportament invidios anterior. Mai târziu, își amintește Ruth, a fost foarte invidioasă pe fratele ei, fiindcă lui i se îngăduiau tot mai multe, și pe sora ei, pentru că aceasta era mai drăguță, mai nostimă și mai îndrăgită — de exemplu, avea prietene pe care Ruth nu le-a avut niciodată — și avea pur și simplu un caracter „mai plăcut“. Bunicii îi aparținea următoarea frază: „Ah, copilo, nu vei fi niciodată fericită dacă ești atât de geloasă.” Această gelozie — dacă ea chiar exista — conținea și multă invidie. Pentru a fi pe placul bunicii, ea a încercat să fie mai puțin invidioasă, însă nu prea a avut succes.

„Totul se derulează după același model: am impresia că alții au mai mult, au lucruri mai frumoase decât mine, le obțin fără să facă ei înșiși vreun efort, ceilalți sunt ajutați mereu, pe mine nu mă ajută nimeni, oricum, eu ies de fiecare dată în pierdere. Am fost și sunt furioasă în permanență, sunt gata de luptă, sunt plină de «otravă» și «fiere». Temporar mă simt vinovată, dar pe urmă mă decid mereu «să scuip în farfurie», am încercat întotdeauna să mă răzbun și să provoc niște daune. Mi-am asumat destul de impasibilă pedeapsa — ridicând din umeri, aproape satisfăcută —, doar am știut că lumea pusese ochii pe mine. Astăzi distrug mai puțin, ce-i drept, dar, de fapt, totul continuă să decurgă la fel."

Ruth a frecventat o școală de fete și definește retrospectiv perioada aceea drept „timpul invidiei". Celelalte fete aveau rochii mai frumoase, arătau mai bine, erau parțial mai istețe, mai îndrăgite, aveau frați mai amabili… Ea trăia toate acestea cu o furie neputincioasă, avea încontinuu înțepături, se simțea și neajutorată, deoarece i-ar fi plăcut să aibă ea însăși toate acestea și chiar mai mult. Ea s-ar fi răzbunat împroșcând cu cerneală pe rochiile de dantelă ale colegelor ei. Nu mai știe dacă a făcut asta efectiv sau dacă totul nu fusese decât o fantasmă extrem de vie.

Se simțea foarte nefericită și neînțeleasă, a avut fantasma că nu este copilul părinților ei, a avut fantasme — descrise și într-un jurnal — că s-a rătăcit în adâncul unei păduri și apoi a fost găsită acolo de un prinț sau chiar de bunul Dumnezeu în persoană. Lui i s-ar fi putut plânge atunci de suferința ei, de marea ei nefericire. Așadar, nefericirea trebuia să fie nemaipomenită, cel puțin în această privință, ea era o aleasă — iată altă idee megalomană!

A rămas fără prietenă, însă era foarte interesată de prietenii fratelui ei, dar și aceștia de ea. Între 14 și 20 de ani a trăit cea mai liniștită perioadă din viața ei. Curând a avut „un prieten stabil“ — un fapt deosebit în vremea aceea —, era îndrăgostită și spunea: „Ne doream unul pe altul cum nici nu vă puteți închipui.” La 19 ani, când terminase școala de meserii, s-a măritat. La început n-a fost invidioasă, ci destul de fericită.

Asta arată că și oamenii a căror viață este impregnată de invidie cunosc perioade și

zone lipsite de invidie. Devine evident că Ruth și-a stabilizat sentimentul propriei valori într-o perioadă în care s-a simțit foarte dorită și iubită. Dar dacă propria personalitate nu generează iubire de sine și nu poate răspunde cu dragoste și cu iubire de sine la dragostea altora, atunci dragostea arătată de alții nu este suficientă pe termen lung. Uneori, soțul i-a și spus atunci lui Ruth, plin de reproș: „Deși eu te iubesc foarte mult, tu nu te poți iubi pe tine." Însă Ruth a avut în viața ei o perioadă mai liberă de invidie, iar asta reprezintă un prognostic favorabil, când vine vorba despre tratarea problemei pe care o are cu invidia.

Foarte curând după căsătorie au apărut totuși îndoielile. Bunăoară, nu în sensul că un alt soț ar fi fost mai bun, ci în sensul că anumite prietene ar putea fi mai fericite cu soții lor decât este ea cu bărbatul ei. Atunci, ea m-a întrebat foarte serios cum este posibil să descoperim dacă suntem mai fericiți decât alți oameni. A povestit că a încercat permanent să găsească niște criterii pentru fericire și „să măsoare" fericirea fostelor ei colege de școală. Ea nu controla notele, ca Helmut, controla fericirea, norocul în viață.

Invidia a început pe urmă să joace un anumit rol și în sexualitatea cuplului: într-o zi, Ruth a avut impresia că sexualitatea îi oferă mai mult soțului decât ei și îi aduce lui mai multă desfătare. „Anterior îmi plăcea sexul, dar pe urmă, într-o zi, am observat că el era cu adevărat mulțumit după ce făceam dragoste, pe când eu eram mai puțin satisfăcută. Iar atunci m-a trecut un val de fierbințeală: «Sexul îi oferă mai mult lui decât mie»." Drept

urmare, ea a devenit „nesuferită" în privința sexualității, n-a mai împlinit dorințele soțului sau a făcut-o doar după atâtea tărăgănări încât nici el nu a mai vrut ulterior. Asta a dăunat vieții lor sexuale, consideră ea sec, fără urmă de regret. În concluzie însă, continuă să aibă totuși o căsnicie foarte bună.

Uneori o cuprinde o invidie înfocată pe cei care nu s-au căsătorit, de pildă, pe sora ei. Ruth este convinsă că oamenii care nu s-au căsătorit trebuie să fie profund nefericiți. Numai că sora ei nu este deloc așa — scandalos! Aici nu este totuși decât locul unei invidii secundare.

Ruth este invidioasă cel mai mult pe copiii ei. Însă ea resimte nu doar invidie, ci și mândrie în ceea ce-i privește. Aceste sentimente ambivalente le-a avut de timpuriu. Își amintește că băiatul cel mare, când avea vreo doi ani, se apropia de oameni plin de încredere și cucerea toate inimile într-o clipă. „Atunci, eu m-am supărat rău și m-am gândit cum aș putea să-l «fluier să revină» și să-l pun la punct. Băiețelul avea ceva ce eu nu aveam. Totodată însă eram mândră că el putea face asta."

Din perspectiva psihologiei dezvoltării, băiatul se afla pesemne în stadiul omnipotenței, un stadiu în care copiii fac dovada unei conștiințe de sine debordante și chiar mai cred că pot face totul și că obțin orice le trece prin minte. Evident, ea nu suportă aceste gesturi de omnipotență. Este posibil ca ea să nu suporte pur și simplu nici faptul că el a

dezvoltat cu succes o viață proprie, că n-a avut nevoie de ea pentru asta și că fără ea a avut mult succes.

Mai târziu, ea n-a suportat nici momentele în care copiii se bucurau; atunci încerca de fiecare dată să-i cheme la ordine. Asta a declanșat cearta dintre ea și soțul ei care n-a permis așa ceva și s-a răstit la ea că nu trebuie să-i schilodească pe copii.

Deși a vrut întotdeauna tot ce e mai bun pentru copiii ei, nu trebuia totuși ca aceștia s-o ducă mai bine decât ea, trebuiau să fie grozavi, dar să nu obțină mai mult decât obținuse ea. Copiii i-au reproșat și îi mai reproșează că ea i-a îmboldit permanent spre performanțe maxime, iar când ei le-au realizat, ea n-a fost mulțumită și le-a căutat mereu nod în papură. Fără influența rectificatoare a tatălui, ei s-ar fi „dezvoltat complet aiurea". Ea consideră că această afirmație este gravă, dar adevărată.

Cel mai grav pentru ea a fost când fiicele ei au făcut 14 sau 15 ani. Ea spune că, pe vremea aceea, ele aveau o relație strânsă cu tatăl lor, iar el era foarte mândru de frumoasele lui fete. Atunci ea a turbat de gelozie și de invidie. Gelozie, fiindcă fiicele amenințau să-i ia locul, și invidie, pentru că ea nu putea concura cu aceste tinere femei în floare.

Ea a avut fantasme cu accidente de automobil, unde fie soțul, fie fiicele au fost schilodite sau chiar au murit. I s-a făcut rușine cu aceste fantasme și s-a simțit vinovată — până acum nu le-a mai povestit nimănui. Relația ei cu aceste sentimente de vinovăție a

făcut-o să le reproșeze soțului și fiicelor toate îndatoririle lor neîmplinite sau pe care le-au delegat din nou, la un moment dat, mai mult către mamă și soție. De la sentimentele de vinovăție ea a trecut la atac. Într-un anumit sens, ea continuă să scuipe în farfurie.

În orice caz, în această perioadă a vieții, ea a suferit și de o boală misterioasă, ce nu a putut fi diagnosticată corect și care a ținut toată familia sub tensiune. Ea n-a simțit invidia atât ca pe o invidie, cât ca pe o indispoziție, ca pe o nemulțumire, de la care pornind își critica familia, în speranța că reproșurile ar aduce schimbarea dorită, după care ea s-ar putea simți mai bine. Ruth mai spune că pe urmă, copiii au făcut-o tot mai atentă la cât de invidioasă este.

Ea era invidioasă și pe libertățile copiilor. Aceștia se plângeau că trebuiau să aibă mult succes, dar, totodată, nu aveau voie să aibă, fiindcă, altfel, mama devenea invidioasă și le „strica“ iarăși orice succes. Așa că, deseori, mama nu știa absolut nimic despre succesele lor. Când copiii au plecat de acasă, ea a suferit din cauza faptului că n-a mai avut „o privire de ansamblu”, că primea prea puține informații și simțea că a rămas invidioasă, chiar dacă nu-i mai avea sub ochi pe copii.

Ea a descoperit, cam consternată, și sentimente de invidie la adresa ei înseși ca tânără femeie. Pe atunci avea încă toată viața în față, era frumoasă și dorită. Iar toate acestea dispăruseră acum. În plus, a devenit tot mai geloasă pe soțul ei. Când el se uita la altă

parte mai mult de „sânul rău“ decât de cel „bun” (vezi în acest sens capitolul „Teorii despre apariția invidiei“). Sau cu alte cuvinte: „Spațiul matern” al copilăriei foarte timpurii a fost ocupat preponderent negativ în cazul lui Ruth, ea nu s-a născut într-o atmosferă de belșug, de bucurie și bunăvoință, ci domina o atmosferă apăsătoare, de teamă, chiar de teamă fizică, deși tatăl era absolut binevoitor.

Există, deci, în istoria vieții lui Ruth un motiv care explică sentimentul ei de a ieși în pierdere — iar acesta există, de fapt, aproape dintotdeauna. Foarte frecvent părinții ar spune însă că au făcut totul ca al lor copil să nu iasă în pierdere și totuși în copil s-a întipărit acest sentiment al ieșirii în pierdere. De aceasta se leagă faptul că acești copii își definesc identitatea, în fond, în funcție de ceea ce au și mai puțin în funcție de ceea ce sunt. În cazul lor este vorba mereu despre a avea ceea ce au ceilalți. Ruth se definește în funcție de avere, iar nu în funcție de bucuria vieții, de sentimentul împlinirii și de trăirea sensului. În subcapitolul „A fi în loc de a avea" tema va fi discutată amănunțit în legătură cu invidia și gelozia.

Apoi în istoria vieții lui Ruth s-a produs „șocul normal" al nașterii surorii ei, dar tocmai pe baza unei trăiri din fragedă copilărie, marcată de privațiuni. Această stare de graviditate nu a fost atât de afectată de teamă în ceea ce o privește pe mamă, care nu a suferit nici de depresia lăuzei. Ruth a protestat vehement împotriva acestui nou bebeluș, iar când

protestul n-a mai folosit la nimic, ea a regresat la stadiul de bebeluș. Dar pare să fi fost foarte absorbită de necazurile ei. Într-un jurnal pe care tatăl îl scrisese pentru Ruth, acesta descria mereu chinurile geloziei de care ea suferea și că lor nici nu le mai trecuse prin minte să-i arate că nu era exclusă.

Ulterior, la Ruth a devenit evidentă toată lupta ei de-o viață pentru propria valoare, de care ar fi fost sigură dacă ar fi avut la fel de mult precum ceilalți — sau un pic mai mult. Numai că, deși a avut efectiv mai mult din câte ceva, a continuat să fie convinsă că iese în pierdere. I s-a povestit că, până și atunci când a avut cea mai multă carne în farfurie, ea a susținut că fratele sau sora ei ar avea mai mult.

La Ruth devin clare tendințele distructive rezultate din acest sentiment al lipsei: ea nu este creativă, ci distruge. La nivelul trăirii proprii, ea avea dreptul să facă nedreptăți altora, dacă ei înseși i s-a făcut totuși atâta nedreptate.

Din alte biografii ale invidiei reiese în completare că oamenii invidioși au adesea o inhibiție a creativității. Aceasta are legătură cu nesiguranța lor în ceea ce privește sentimentul propriei valori și cu exigențele prea mari. Creativitatea lui Ruth poate fi găsită acolo unde-și concepe strategiile vindicative.

O COMPARAȚIE

Invidia poate avea în diverse sisteme familiale un teren de dezvoltare favorabil. În timp ce Helmut vine deja dintr-un sistem familial impregnat de invidie — el trebuie să lupte nu doar cu propria sa invidie, ci și cu o invidie moștenită —, în cazul lui Ruth se poate spune cu mare certitudine că problemele fizice și refuzurile din fragedă copilărie au stat la baza unui sentiment nesigur al propriei valori și a unei disponibilități de a invidia, asociate acestuia. Dificultățile înregistrate în interacțiunea dintre mamă și copil — cauza sporitei disponibilități de a invidia — sunt condiționate aici de boală; dar ele s-ar putea baza și pe faptul că amândouă nu se potrivesc. Când persoanele de referință și copilul nu se potrivesc, ambele părți își intensifică reciproc nesiguranța și tensiunea, iar atunci, ambelor le lipsește ceva, ceea ce pentru bebeluș are, firește, un efect mai funest.

Tema ieșirii în pierdere face parte din toate biografiile invidiei, putem vorbi de-a dreptul despre un complex al ieșirii în pierdere, aflat îndărătul invidiei. În acest context, complexul[38] se referă la faptul că în decursul vieții omul respectiv a ieșit realmente în pierdere la un moment dat, în situații de viață importante, iar atunci a trăit sentimente de neputință, poate chiar de furie, de depreciere și amenințare. Această „ieșire în pierdere“ este o idee fixă; totodată, nu se spune niciodată — și nici nu se poate formula — cât din ceva anume ar fi „suficient”. Experiența ieșirii în pierdere s-a întipărit însă și a devenit atât de

independentă încât acum există permanent o așteptare de a ieși în pierdere. Nu mai putem admite alte posibilități ale experienței, care ar corecta această ieșire în pierdere. Întregul trecut este perceput, memorat și interpretat sub aspectul ieșirii în pierdere, iar tot viitorul este anticipat ca o altă consecință a infinitelor situații de viață în care vom ieși în pierdere. Și întotdeauna această trăire este însoțită de emoțiile neputinței, furiei și deprecierii. La baza acestui complex se află sentimentul de a nu fi, în principiu, suficient de bun și, ca atare, de a nu primi suficient și de a mai fi și singur vinovat de asta.

Acțiunile rezultate din trăirea acestui complex pot avea aspecte diferite: invidioasa deschisă Ruth a simțit furie și a distrus; invidiosul ascuns Helmut a făcut să dispară întreaga problematică a invidiei, idealizându-se singur într-un mod deplasat și depreciind toată lumea din jur, născocind strategii admirative și încercând să stârnească el însuși invidia. Prin aceasta, el s-a pus într-o poziție absolut singulară. Ruth a suferit din pricina invidiei ei, dar a crescut într-o familie în care și-a putut „permite" să fie distructivă, fără să fie exclusă. Ea acționează mai puțin singuratic, chiar dacă relațiile ei par foarte conflictuale. Relațiile ei cu bărbații — dacă nu este vorba tocmai despre fratele ei — nu au fost problematice. Tatăl s-a preocupat foarte mult de ea până și în perioada ei dificilă, la nașterea surorii ei.

Este tipic că invidiosul ascuns, care se apără de sentimentele de invidie în mod evident și temeinic, se apără și de alte sentimente aflate în legătură cu acestea, distanțându-se,

așadar, fundamental de propriile sentimente. Astfel de oameni acționează fără viață și de aceea nu se pot complăcea în relații pe termen lung; ei nu sunt capabili să răspundă în plan emoțional.

Conform strategiilor ei de ajustare, Ruth nu se supraapreciază ca Helmut; totuși este convinsă că are dreptate să le producă altora niște daune, iar din punctul ei de vedere este mai îndreptățită decât alți oameni să facă asta. Așadar, aici, ea își mai permite ceva ce nu se cade să facă și care corespunde unei idei megalomane. În plus, la ea se poate vedea însă o dorință arzătoare, care la Helmut nu apare cu o asemenea vitalitate — chiar dacă putem ghici că ea există. În prim-plan, la ea se află dorința de „a se sătura" odată. Dorința disperată de a se sătura și decizia de a-i distruge pe ceilalți, care se satură mai bine după părerea ei, par să coexiste în ea aproape cu aceeași intensitate. Această dorință aprinsă, această poftă manifestă, este o întoarcere la viață și o speranță că va mai putea să-și procure totuși cele necesare vieții. Ruth n-a abandonat.

Și în cazul ei, idealizarea și deprecierea joacă un anumit rol, dar într-o manieră mai puțin rigidă decât la Helmut. Autoidealizarea, ce apare aproape compulsiv în cazul lui, arată cât de mult îl periclitau pe el alte jigniri în situații propice invidiei și în ce primejdie se afla propria valoare să fie pusă definitiv la îndoială de incertitudinile induse ulterior, ceea ce ar echivala cu o prăbușire psihică, manifestată în cazul lui, eventual, prin sentimente de gol și

de depresie. Ruth idealizează ceea ce au și primesc alții, depreciind ceea ce are și primește ea însăși. În consecință, Eul ei ideal este proiectat asupra copiilor și este și combătut acolo. În cazul tuturor acestor reflecții trebuie să ținem seama, firește, de faptul că Ruth este cu 20 de ani mai în vârstă decât Helmut.

Cei doi au în comun — iar aceasta își găsește locul în multe biografii ale invidiei, după părerea mea — tendința de a controla, de a vrea să știe și să păstreze o privire de ansamblu în legătură cu tot ceea ce au, fac și obțin ceilalți oameni. Această formă de control ce se petrece deseori aproape pe nesimțite este înțeleasă de oamenii care constituie obiectul controlului respectiv ca o exercitare a puterii, ca o curiozitate inadmisibilă, ca un abuz. Astfel, mai mulți oameni au spus despre Helmut că el se uită și pe după colțuri și știe lucruri necunoscute chiar de către cei care sunt cu adevărat interesați de ele. Invidioșii se simt neînțeleși când li se interpretează această tendință de control în sensul poftei de putere. Ei trebuie să exercite acest control pentru a se putea descurca cu invidia lor, care amenință să-i roadă. Asta nu înseamnă însă că oamenii ceilalți, care intră sub un astfel de control, nu-i percep pe aceștia ca fiind dornici de putere, distructivi și restrictivi — căci pe om nu-l afectează o privire binevoitoare, ci una rea.

Am sugerat deja că la baza invidiei se află sentimentul de a fi lipsit de valoare și iubire dintr-un motiv oarecare, de a nu fi realmente un om bun într-o lume bună, de a nu avea, în

mod indiscutabil, o justificare a existenței (aceste lucruri pot fi simțite, dar pot fi și rezultatul unei „deducții"). În ultimă instanță, disponibilitatea de a reacționa cu invidie are legătură cu faptul că cineva poate să fie, în prea mică măsură el însuși și să însemne prea puțin, în locul propriei existențe incontestabile apărând comparația permanentă cu alți oameni, în speranța că le va putea ține piept, dar și cu teama că va trebui să constate că toți ceilalți sunt mai buni, mai rapizi, mai fericiți, mai eficienți și au mai mult succes.

Pe baza exemplului celor două biografii ale invidiei se evidențiază două substraturi diferite, tipice, după părerea mea, pentru dezvoltarea unei personalități invidioase. Un substrat îl obligă pe copil la o hegemonie grandioasă, iar celălalt conține o lipsă care îi dă copilului sentimentul că nu este cuplat la bogăția existenței.

Aceste substraturi fundamentale pot fi descoperite în cele mai timpurii situații de viață ale copilului. Desigur, se mai întâmplă ca, în condițiile unor masive intervenții forțate ulterioare, să înceapă să invidieze brusc până și acei oameni care în sine nu sunt foarte înzestrați pentru invidie: când concepția noastră despre noi înșine ajunge sub presiune și simțim cum sporește îndoiala de sine sau devenim conștienți de influența prea mică pe care o avem asupra evenimentelor destinului, putem deveni mult mai invidioși.

Cel care trebuie să fie ceva deosebit „de la natură" — în realitate, firește, sub presiunea familiei de origine — provine, de regulă, deja dintr-un sistem al invidiei, un sistem

în care există, deci, multă invidie care se moștenește, un sistem în care se idealizează sau se depreciază și în care se așteaptă lucruri deosebite. În asemenea sisteme nu apar „relații relaxate" în care avem voie să fim cum suntem, ci relații în care, dacă nu suntem cei mai buni, mai frumoși și mai talentați, ne pierdem foarte repede din valoare. Ne vine în minte basmul *Albă-ca-Zăpada*: regina nu are liniște până ce nu este cea mai frumoasă din țară. De cele mai multe ori nu reușim să atingem în mod credibil această poziție idealizată, dar chiar dacă o atingem, succesul este legat de o dezamăgire: sentimentul de a fi valoros, bucuria acceptării de sine nu apar nici în urma faptului că suntem cei mai mari. Dacă acest lucru este recunoscut drept o eroare, ne înfuriem și suntem dezamăgiți de faptul că am mizat atâta pe acest țel iluzoriu. Sentimentul platitudinii rămâne: ceilalți — oricare ar fi ei — o duc pur și simplu mai bine întotdeauna.

Dacă, indiferent din ce motiv, trebuie să fim necontenit „deosebiți" și sperăm ca astfel să ne crească acceptarea de sine și valoarea proprie — care pot fi atinse numai prin faptul că ne putem accepta în finitudinea și în existența noastră, așa cum este ea —, devenim dornici de o confirmare. În această dorință trebuie să vedem totuși voința de a ține sub control situațiile de viață dificile.

Disponibilitatea de a invidia apare însă și atunci când ceea ce este perceput de fiecare dată ca fiind vital n-a existat sau n-a putut fi asimilat. Există în *Biblie* o formulă antiinvidie.[39]

pe urmă doar cu mare dificultate, dacă se mai face simțită vreodată. În acest caz nu apare dorința fierbinte de confirmare, ci dorința de hrană afectivă.

---

[35] Cf. Kast, 1994: *Vater-Töchter*, *Mutter-Söhne*, p. 230 [*Fiicele tatălui, fiii mamei,* p. 220].

[36] Cf. Krüger, 1989: *Der alltägliche Neid und seine kreative Überwindung*, p. 17.

[37] Cf. Kast, 1994: *Vater-Töchter*, *Mutter-Söhne*, p. 178 [*Fiicele tatălui, fiii mamei,* p. 156]; Kast, 1990: *Die Dynamik der Symbole*, pp. 59 ș.u.

[38] Cf. *ibid*., pp. 44 ș.u.

[39] Cf. Martin, G.M., 1982: Neid und Eifersucht, Biblische Diagnosen und Perspektiven ihrer Überwindung, în: Pflüger, P.-M. (ed.): *Neid, Eifersucht, Rivalität. Vom konstruktiven Umgang mit Bösen*, Bonz, Fellbach, p. 108.

[40] *Op. cit.*, p. 47. (*N. trad.*)

Teorii despre apariția invidiei

Următoarea expunere concisă, privitoare la teoriile despre apariția invidiei, are rolul de a aprofunda tema. Cititorii care nu sunt foarte interesați de substratul teoretic pot sări peste acest capitol, rotunjit în sine, fără a pierde legătura cu restul.

Melanie Klein și Joan Riviere[41] au studiat invidia în anii ’30. Melanie Klein este considerată întemeietoarea teoriei relațiilor cu obiectul, iar cu aceasta, prima teoreticiană a relațiilor cu obiectul din școala engleză, căreia îi aparțin — printre alții —, alături de Joan Riviere, Hanna Segal și Ronald Fairbairn, care au prezentat și au dezvoltat în continuare conceptele lui Melanie Klein. Otto F. Kernberg[42], care a preluat de la ea anumite concepte, dar s-a și distanțat clar de ea în numeroase privințe, este astăzi unul dintre cei mai cunoscuți teoreticieni în viață ai relațiilor cu obiectul din școala americană, din care mai fac parte, printre alții, Margaret Mahler[43] și Edith Jacobson[44].

TEORIA LUI MELANIE KLEIN DESPRE APARIȚIA INVIDIEI

SÂNUL MATERN BUN ȘI AGRESIVITATEA

Melanie Klein pornește de la faptul că sugarul își satisface toate nevoile la sânul mamei. În legătura lui cu sânul matern, ea vede un fel de continuare a protecției intrauterine, prenatale. În continuare ea accentuează însemnătatea pulsiunii agresive începând cu nașterea și, plecând de la aceste două elemente, dă o explicație pentru invidie: „De îndată ce sugarul devine conștient de sân ca sursă a vieții și a experienței bune, se naște invidia."[45]

Cum așa? Satisfacția legată de sân produce o idealizare; sânul este văzut ca „sursă a oricărei stări de tihnă, atât fizice, cât și sufletești, un rezervor inepuizabil de hrană, căldură, iubire, înțelegere și cunoaștere"[46].

Potrivit lui Melanie Klein, această satisfacție potențează dorința de a avea sânul acela și de a-l proteja. Experiența satisfacției are însă ca rezultat și faptul că sugarul însuși vrea să devină sursa unei asemenea desăvârșiri. În urma acestei dorințe, el trăiește sentimente dureroase de invidie, iar ca o consecință a lor apare dorința de a strica tot ce poate provoca sentimente atât de dureroase.

SÂNUL BUN DEVINE RĂU

Această dorință distructivă, generată de invidie, face, așadar, ca sursa binelui, de care copilul depinde în mod absolut necesar, să devină rea. În acest stadiu, deci, nu mai sunt posibile pentru sugar introiecțiile binelui ca fantasme despre sânul bun (Melanie Klein pornește de la ideea că sugarul este înzestrat de la început cu fantezie). Întrucât invidia vrea să distrugă sânul ca sursă a vieții, Melanie Klein înțelege invidia drept cea mai timpurie obiectivare a pulsiunii de moarte.[47]

Sânul matern bun poate fi perceput ca fiind rău de către copil și în urma unui alt proces: când sugarul are sentimentul că este îmbibat de rău pe dinăuntru, însă sânul este sursa oricărui bine, atunci răul poate fi proiectat asupra acelui sân și poate face ca sugarul să dorească să distrugă imaginar sânul respectiv, de care începe acum să se sperie.

Melanie Klein merge și mai departe: când sânul nu dă laptele așteptat, sugarul percepe asta nu doar ca pe o lipsă, ci are fantasma că sânul reține laptele într-un mod sadic și agresiv. De aceea copilul nu este numai frustrat, ci se simte persecutat de ceva rău. Invidia exprimă atunci ura față de acest sân care reține laptele.[48]

DEZVOLTAREA UNEI RELAȚII CU OBIECTUL TOTAL

În contextul invidiei, Melanie Klein se referă la poziția paranoid-schizoidă, postulată de ea; această poziție cuprinde primele 3–4 luni de viață. În cea de-a doua jumătate a primului an

de viață, acesteia i se alătură poziția depresivă, conform concepției ei.[49] Prin poziție, Melanie Klein înțelege conlucrarea relațiilor cu obiectul, a anxietăților și atitudinilor defensive aflate în legătură cu acestea și care pot fi eficiente de-a lungul întregii vieți. Cele două poziții sunt caracterizate de ea în felul următor:

Poziția paranoid-schizoidă se definește, printre altele, prin faptul că sugarul nu este conștient încă de „persoane", că el are relații cu obiecte parțiale [precum sânul] și că procesele de clivaj și anxietățile paranoide prevalează. Începutul poziției depresive se definește prin recunoașterea mamei în integralitatea ei, prin relația cu obiectul total și prin predominanța ambivalenței, a anxietății depresive și a sentimentului de vinovăție.[50]

Voi aprofunda aceste două poziții în contextul tratării invidiei.

MECANISMUL DEFENSIV „NORMAL" AL CLIVAJULUI LA COPILUL MIC

Melanie Klein este de părere că Eul sugarului este expus de la naștere polarității dintre pulsiunea de viață și pulsiunea de moarte, are un sentiment de anxietate de la naștere și, ca atare, cunoaște și mecanismele defensive, în special mecanismul defensiv al clivajului. Eul clivează pulsiunea de moarte și proiectează o parte asupra „obiectului originar", sânul. Pe

baza acestei proiecții, sânul devine rău și de aici rezultă teama de persecuție. Ceea ce mai rămâne în sine din pulsiunea de moarte devine o agresiune declanșată împotriva persecutorilor. Eul clivează și pulsiunea de viață. O parte creează un obiect intern bun, „un obiect ideal“, care este proiectat și el, garantând menținerea vieții. Restul rămas din pulsiunea de viață este folosit pentru a stabili o legătură cu acest obiect ideal. Obiectul primar, sânul, a fost clivat, deci, într-un sân „ideal” și unul „persecutor". După Melanie Klein, țelul acestui proces este de a obține un obiect ideal protector, dătător de viață, de a-l păstra pe acesta în interior și de a exclude obiectul rău.

În poziția paranoid-schizoidă, teama principală o constituie faptul că obiectul persecutor ar putea să pătrundă în Eu și să distrugă obiectul ideal sau chiar sinele.[51] Împotriva acestei temeri, Eul dezvoltă un mecanism defensiv suplimentar, proiecția: răul este proiectat, iar binele este introiectat.

CÂND PROCESUL CLIVAJULUI „NORMAL" ESTE PERTURBAT DE INVIDIE

Când e foarte intensă, invidia timpurie distruge clivajul în obiect ideal și obiect persecutor, clivaj care este important în poziția paranoid-schizoidă. Obiectul bun, ideal — sânul — trebuie atacat și distrus, fiindcă el trezește invidia. Sugarul nu se poate identifica în acest caz cu obiectul ideal, „sânul bun", și nu speră ca un obiect ideal să fie de ajutor împotriva

anxietăților; în plus, fantasmele voinței de a distruge trezesc sentimente de vinovăție. Fiindcă nu mai există obiecte ideale nedistruse, nu pot fi integrate nici părțile personalității bune. „Invidia împiedică o introiecție bună, ceea ce sporește, la rându-i, invidia."[52]

INVIDIA ȘI LĂCOMIA

Melanie Klein postulează și un conflict înnăscut între iubire și ură, condiționat de constituția individului. Circumstanțele exterioare pot ascuți conflictul respectiv, prin care cea mai timpurie relație dintre mamă și copil devine — potrivit lui Klein — primul câmp de luptă între iubire și ură.

Impulsurile distructive, teama de persecuție, lăcomia și invidia sunt considerate de Melanie Klein tot ca fiind înnăscute. Și ele sunt intensificate de circumstanțe externe — de o naștere dificilă, de o hrană insuficientă sau de alți factori. Totuși, conform lui Melanie Klein, invidia poate fi influențată de măsuri terapeutice.

Klein face distincția dintre invidie și gelozie în felul următor: invidia se produce în relație cu o altă persoană, căreia am dori să-i luăm sau să-i distrugem ceea ce are. Pentru Klein, gelozia se bazează pe invidie, dar presupune o a treia persoană; atunci, copilul invidiază relația dintre mamă și tată.

Melanie Klein pune în legătură cu invidia lăcomia, înțeleasă ca o dorință puternică și

celorlalți nu este doar teama de proiecția propriei invidii, ci și o teamă „reală", foarte justificată, față de acțiunile distructive, ce provin din invidia altora.

CRITICI LA TEORIILE LUI MELANIE KLEIN

Devine evident că Melanie Klein postulează o fantasmă despre ceea ce simțim în fragedă copilărie. Cei care studiază sugarul spun pe bună dreptate că aici este proiectată o teorie asupra sugarului și a relației dintre mamă și copil.[54]

Daniel N. Stern critică înainte de toate ideea clivajului în „bun“ și „rău” într-o perioadă atât de timpurie; el critică această teorie a clivajului și la Kernberg. El obiectează că pe baza numeroaselor manifestări ale clivajului în tabloul stărilor clinice ale adulților a fost reconstruit „un sugar clinic“. El consideră că aceste clivaje nu pot fi observate însă la sugar și că experiențele pot fi categorisite în bune și rele abia când referențialitatea verbală este bine ancorată. Stern vede în ceea ce Klein și Kernberg consideră că este un clivaj, „o categorizare de ordin superior”[55].

În psihologia emoțiilor, diverși cercetători sunt azi de părere că teama/frica ar apărea abia în cea de-a doua jumătate a primului an de viață.[56] În 1955, când Melanie Klein a ținut la un congres la Geneva o conferință despre invidia primară, care caută să distrugă sânul bun, împiedicând astfel procesele de clivaj normale în fragedă copilărie, această idee „i-a derutat" foarte mult pe colegi.[57]

Problematic la teoria lui Melanie Klein despre invidia primară este cadrul de referință temporal: ideea că nou-născutul are deja un Eu, că declanșează mecanisme defensive și-și

celălalt și lipsește sentimentul de comuniune.

În plus, la teoria lui Melanie Klein mai este problematic faptul că invidia — ca primă expresie a pulsiunii de moarte — trebuie să fie înnăscută. Ce-i drept, în cercetarea emoțiilor predomină convingerea că emoțiile primare sunt preformate din punct de vedere biologic și se dezvoltă în fiecare individ, în mod independent de cultură.[61] Pe baza observării sugarului știm totuși că trăirea și exprimarea emoțiilor individuale se produc abia treptat și că întreaga paletă de emoții poate fi trăită complet abia de pe la 2 ani.[62]

POZIȚIA PARANOID-SCHIZOIDĂ ȘI POZIȚIA DEPRESIVĂ

Conceptele de poziție paranoid-schizoidă și poziție depresivă joacă un rol important în contextul elaborării psihice a invidiei. Din existența cotidiană ne este suficient de cunoscut — iar acest fapt a devenit și obiectul teoriei nevrozelor — că oamenii împart lumea în bine și rău, adică o clivează, atunci când teama lor crește foarte mult. Atunci, răi sunt de cele mai multe ori ceilalți, iar buni noi înșine. Dar fiindcă răul se află undeva „afară" și devine incontrolabil — fiind asociat eventual, și cu o identificare proiectivă, asupra căreia voi reveni —, anxietatea crește, iar răul trebuie proiectat definitiv în lume. Ne aflăm într-o poziție paranoid-schizoidă. Însă în această poziție nu mai putem elabora nimic. De aceea — potrivit lui Melanie Klein —, după poziția paranoid-schizoidă trebuie să urmeze într-o evoluție sănătoasă poziția depresivă. La aceasta ajunge copilul în a doua jumătate a primului an de viață, presupunând că el face mai multe experiențe bune decât proaste. Atunci el depășește anxietatea față de sânul rău și percepe că sânul este și bun și rău.

Pe parcursul procesului de maturizare naturală a Eului, cunoașterea acestui fapt este transferată asupra mamei ca întreg. Clivajul în bine și rău se diminuează, iar capacitatea de ambivalență crește. Iubirea pentru obiect poate fi trăită chiar și atunci când urâm obiectul. Prin aceasta anxietățile se reduc, iar în locul lor trăim regretul legat de faptul că am fost furioși și invidioși, că am vrut să distrugem sau am crezut că am distrus obiectul iubit.

De aici se dezvoltă sentimentele de vinovăție și un fel de disperare depresivă; prin compensații în realitate și la nivelul fantasmării, obiectele bune sunt refăcute în exterior și în interior. Această tendință compensatorie este considerată de Melanie Klein fundamentul activității creatoare și al sublimării[63], dar apare, totodată, și ca o posibilitate de a elabora în mod creativ invidia.

Copilul nu mai proiectează pur și simplu răul, ci se percepe și pe sine ca bun și rău. Teama nu mai este aceea că am putea fi distruși de răul pe care l-am proiectat în alți oameni, ci aceea că suntem noi înșine mereu în primejdie să devenim răi și să distrugem oamenii și relațiile de care suntem dependenți.

După Melanie Klein, trecerea de la poziția schizoidă la cea depresivă este posibilă, fără alte dificultăți, atunci când experiențele bune cu sânul le domină pe cele proaste. Copiii cărora le place să fie hrăniți pot integra astfel sânul matern bun ca experiență a ceva bun și hrănitor. Iată fundamentul pentru capacitatea de a savura, pentru recunoștință și generozitate!

Conform lui Melanie Klein, putem fi recunoscători doar dacă ajungem într-o poziție depresivă, când putem trăi iubirea, recunoștința, mulțumirea, invidia și ura — așadar, atât sentimente pozitive, cât și negative —, fără ca invidia și ura să reușească totuși să domine celelalte sentimente. Potrivit lui Melanie Klein, invidia există permanent. Oriunde apare „un

sân bun" în această lume, apare și invidia. Dar dacă nu suntem fixați exclusiv într-o poziție paranoid-schizoidă, invidia noastră are să ne întristeze și ne vom întreba cum putem avea parte de binele după care tânjim. Astfel invidia poate duce în final la recunoștință.

Succesiunea poziției paranoid-schizoide și a celei depresive, precum și diferențierea lor au avut o mare influență asupra practicii terapeutice, până la nivelul observațiilor tehnice, cum ar fi, bunăoară, regula că trebuie mai întâi să ne reprezentăm componenta paranoid-schizoidă a unei situații și abia după aceea să ne îndreptăm atenția spre componenta depresivă, căci numai așa este posibilă elaborarea anxietăților.

De asemenea, multe dintre experiențele noastre cu un aspect ostil se derulează tot după acest model. Dacă, de exemplu, suntem foarte furioși, vom căuta mai întâi un țap ispășitor, pe care putem fi supărați și pe care-l depreciem cum trebuie. Atunci este posibil să ne idealizăm pe noi înșine. Abia treptat se poate să ne întrebăm care a fost de fapt aportul nostru la întreaga situație. Atunci este posibil să ne întristeze tocmai rolul nostru și să reflectăm cum am putea repara situația. — Atunci nu mai avem pur și simplu un om rău și altul bun, ci ambii sunt în ultimă instanță buni și răi în același timp.

Rămâne totuși să mai adăugăm că există și oameni care trăiesc la început în poziție depresivă. Dar ei trebuie să facă un al doilea pas, ca să ajungă într-o poziție paranoid-schizoidă, spre a simți cu adevărat emoțiile agresive.

timpurii". În cazul acestor tulburări timpurii, așa-zis patologico-narcisiste, și al tulburărilor borderline, dezvoltarea fricii, clivajul, dezvoltarea invidiei, idealizarea și deprecierea, identificarea proiectivă joacă un rol foarte important. Numai că invidioși sunt la un moment dat toți oamenii, nu numai cei cu o tulburare timpurie.[66]

IDENTIFICAREA PROIECTIVĂ

Conceptul de „identificare proiectivă“ a fost introdus de Melanie Klein și a fost extins ulterior de diverși autori. Melanie Klein înțelege identificarea proiectivă în sensul că unele părți ale sinelui și ale obiectelor interioare sunt clivate și proiectate în obiectul exterior, care este identificat, în consecință, cu componentele proiectate și astfel este oarecum și ținut sub control. Identificarea proiectivă poate fi orientată spre obiectul ideal; odată cu aceasta poate fi evitată o separare. Părțile rele sunt proiectate de asemenea, ca să ne debarasăm de ele și să le putem controla la celălalt. Invidioși sunt în acest caz doar ceilalți. Însă această circumstanță — presupusa invidie a altora — produce și o mare teamă în fața invidiei acestora și, în cazul de față, o blocare a creativității sau o interdicție de a ne situa alături de propriile „părți bune”, deoarece ele ar putea declanșa multă invidie.

Identificarea proiectivă, așa cum o înțelegem azi, poate fi împărțită în trei faze și conține un model pentru elaborarea invidiei, model pe care aș dori să-l relev. Ogden a prezentat identificarea proiectivă într-o foarte bună privire de ansamblu[67]; împărțirea operată de el stă la baza expunerii mele.

CELE TREI FAZE ALE IDENTIFICĂRII PROIECTIVE, CONFORM LUI OGDEN

În prima fază descoperim o proiecție „normală": vedem accentuate la altcineva

componente ale personalității noastre, pe care nu le putem accepta („Eu nu sunt supărat și invidios, tu ești, doar tu!"). Ceea ce nu este acceptabil pentru noi — cel mai adesea este ceva perceput de noi ca fiind rău, dar câteodată poate fi și ceva angelic — este externalizat și proiectat asupra altui om.

Într-o a doua fază a acestui proces defensiv — evident, simpla proiecție nu constituie o apărare suficientă —, asupra receptorului proiecției este exercitată o presiune manipulatoare absolut reală de a se și comporta conform proiecției. Dacă în cursul unei terapii, de exemplu, persoana supusă analizei își proiectează asupra analistei mama mereu pusă pe critici, atunci, în cazul identificării proiective, persoana supusă analizei va miza totul, când interacționează, pe faptul că analista se comportă brusc precum mama care critică mereu. Am impresia că aici joacă un anumit rol nu doar factorii comportamentali, ci și puterea fantasmării inconștiente.[68] Analista va construi mai întâi o opoziție împotriva acestui comportament atribuit ei și proiectat asupra ei, considerat de ea inacceptabil, dar până la urmă nu se va putea apăra de el.

Dacă percepe acest comportament „involuntar", ea și-l poate elabora. Așadar, analista elaborează exemplar ceea ce persoana supusă analizei a depus în contul ei. Aceasta este cea de-a treia fază a identificării proiective. Aici ne putem imagina multe elaborări posibile. Ea poate spune, de pildă, că este foarte neplăcut să fii atât de critică și că va încerca să nu

Dinamica identificării proiective, așa cum este descrisă de Ogden, este tot un model despre modul în care am putea gestiona invidia în relația terapeutică.

INVIDIA ȘI TOTALITATEA

Mary Williams[69], o discipolă londoneză a lui Jung, înțelege în mod simbolic sânul — obiectul primar postulat de Melanie Klein. Pentru ea, sânul este prima reprezentare a mamei arhetipale ca zeitate a naturii androgine. Ea ajunge la interpretarea androginității fiindcă sânul este blând și rotund, dar are sfârcurile tari și erecte când este stimulat. Pentru ea, invidia primară este o invidie față de funcția creatoare, care este legată de acest arhetip al mamei.

În mod interesant ea menționează într-un exemplu clinic însemnătatea crucială a problematicii ochiului în contextul unei problematici a invidiei și locul central ocupat de simbolul ochiului, care, cel puțin când este reprezentat abstract, are o similitudine cu sânul. Aceasta amintește de faptul că invidia a fost asociată foarte frecvent în istoria umanității cu pericolele care vin dintr-o privire rea („deochi").

Mary Williams se referă în interpretarea ei și la Rosenthall[70], care spune că invidiosul este fascinat de arhetipul mamei falice, un personaj androgin, care „are de toate" și se distinge în primul rând prin faptul că are capacitatea excitației orgiastice (*orgiastic excitement*).[71]

La Williams și la Rosenthall, simbolul, care ne trezește invidia și pe care ni-l dorim cu atâta ardoare încât l-am întrupa — și totuși am vrea să-l și distrugem —, este înțeles ca

simbol al totalității, al unei totalități ce este încă legată de personajul arhetipal matern al belșugului și al dinamicii extatice. Tot binele, care este exterior — în vreme ce în interior, în opoziție cu acesta, totul e gol, așa cum descrie Laing, foarte nimerit în cazul său[72] —, n-ar trezi, deci, doar invidia, ci acest bine exterior, acest belșug, ar promite o viață intensă, supremul sentiment al vitalității, în locul plictiselii, care este asociată golului.

Stein este de părere că ceea ce vede și râvnește invidiosul în exterior este un obiect al sinelui, în sensul lui Kohut.[73] Invidia ar fi atunci un semnal de alarmă că legătura dintre Eu și Sine — în sensul lui Jung — a fost distrusă. De aceea, Stern nici nu vede în invidie expresia pulsiunii de moarte, ci un impuls spre individuație, chemarea de a restabili relația dintre Eu și Sine. Odată cu aceasta, invidiosul ar fi legat iarăși mai mult de destinul său, cândva propriu, și ar trăi ceea ce îi aparține cu adevărat.

Stein vede cauza unei dezvoltări deosebite a invidiei în faptul că în mod inconștient se investește prea mult în lumea exterioară și prea puțin în sinele interior. Asta lămurește — iar noi am conștientizat totuși mereu acest lucru — cât de mult are de-a face invidia cu căutarea adevăratului sine, cât de înzestrați pentru invidie sunt oamenii care, din rațiuni de adaptare, de supraviețuire și chiar de respingere a golului și a rușinii, au fost nevoiți să-și atribuie un sine fals sau să se lase dresați. Pentru Stein, așadar, propriul sine este căutat, de fapt, în crizele de invidie.

Din punctul meu de vedere, în crizele de invidie se fac remarcate mai degrabă acele aspecte ale sinelui care sunt adecvate integrării din momentul respectiv. Totuși, din sentimentul invidiei nu rezultă prea des o rivalitate creatoare, care ar putea favoriza dezvoltarea componentelor sinelui propriu, ci mult mai frecvent un comportament distructiv. Iar atunci am avea de-a face tot cu pulsiunea de moarte. Dar de ce trebuie să distrugem ceea ce ne trebuie atât de urgent? Probabil pentru că, dacă nu putem ajunge noi înșine să ne bucurăm de acest minunat sentiment al belșugului și al vieții intense — așa cum și-l imaginează invidiosul —, atunci nu trebuie să-l aibă nici alții. În cazul acestei mame falice sau a „arhetipului mamei-natură ca divinitate androgină" (Williams), cel asupra căruia cade proiecția sinelui — sau a componentelor sinelui — este în mod evident copilul preferat, copilul ales, care stârnește foarte multă invidie.

VINDECAREA INVIDIEI

Pentru Stein, unica soluție nedefensivă în relația cu invidia este îmbunătățirea relației dintre Eu și Sine și clarificarea faptului că Eul trebuie să întrupeze Sinele, cu alte cuvinte, să simtă că viața pe care o am este doar viața mea și corpul pe care îl am este doar corpul meu.[74] Asta înseamnă, deci, că trebuie să se producă o modificare a concepției despre sine, cu o evaluare clară a destinului propriu — și a acceptării acestuia. Fără conștientizarea invidiei, Stein nu vede nicio posibilitate de îmbunătățire a relației dintre Eu și Sine. Desigur, acest lucru este mai ușor de spus decât de făcut.

TEORIA LUI MELANIE KLEIN, VĂZUTĂ ÎNTR-UN CONTEXT MAI LARG

Dacă ne debarasăm de aspectele datate ale teoriei concepute de Melanie Klein cu privire la prima perioadă a vieții, va deveni evident că ea vorbește exclusiv despre interacțiunea dintre principalele forțe ale vieții, despre o dinamică observabilă mereu, mai ales pe parcursul vieții ulterioare, despre concepte care — deși controversate — rămân totuși permanent în discuție. Să ne gândim, bunăoară, la perechea de concepte freudiene referitoare la pulsiunea de viață și la pulsiunea de moarte[75] sau la cea a lui Erich Fromm[76] despre biofilie, ca iubire pentru ceea ce este viu, și necrofilie, ca iubire pentru ceea ce este mort.

Sânul este pentru Melanie Klein primul obiect invidiat, pe care ea îl vede ca pe un șuvoi de lapte și iubire. În sine, acest șuvoi nu are nevoie de nicio rațiune ca să se reverse. Acest șuvoi de lapte și iubire poate fi reținut însă de sân — și, după cum am menționat, potrivit lui Klein, acest lucru este perceput de un copil de vreo trei zile ca fiind ceva arbitrar, sadic și agresiv.[77] Ceea ce proiectează Melanie Klein aici asupra sânului poate fi identificat — în terminologia lui Jung — în spațiul matern pozitiv din prima perioadă a vieții, despre care se vorbește atunci când un copil primește pur și simplu toate lucrurile de care are nevoie: hrană, atingere, acceptare, entuziasm, iubire, fără a trebui să dea ceva în schimb. Percepția acestui spațiu matern pozitiv[78] ar constitui atunci baza pentru un sentiment al vieții bun și plin de încredere, care îi facilitează copilului sentimentul că el este un om bun într-o

lume bună.

Când acest sentiment vital nu poate fi transmis, în cel mai grav caz va lua amploare un sentiment contrar al vieții: atunci copilul are în mod presant bănuiala că este un om rău într-o lume rea, iar pe deasupra, că este el însuși vinovat de acest lucru. Neputința și furia asociate acestor bănuieli sunt proiectate asupra celor ce au parte de atenție și afecțiune. De aici se dezvoltă apoi disponibilitatea de a avea o atitudine invidioasă, dacă spațiul matern bun rămâne totuși dezirabil, dar inaccesibil în aparență. Dacă pe urmă alți oameni se deplasează în acest spațiu, apare invidia și dorim ca măcar să distrugem ceea ce nu putem avea deja noi înșine.

Conform acestei abordări teoretice, invidia nu apare decât mult mai târziu, în niciun caz în primele zile de viață. Din acest unghi, pare doar o speculație, când Melanie Klein afirmă că un copil de trei zile cunoaște deja invidia și o percepe ca pe ceva sadic și agresiv dacă sânul nu-i dă lapte. Jacobson, care reprezintă o orientare teoretică asemănătoare cu cea a lui Klein, este de părere că un copil devine lacom, dornic să aibă și invidios la sfârșitul primului an de viață.[79]

Ne-am putea reprezenta de asemenea faptul că un copil observă pe la un an și jumătate că alți oameni îi sustrag în mod intenționat ceva sau îi reține pur și simplu ceva la vârsta la care el știe despre sine că poate reține ceva, iar odată cu aceasta copilul poate avea un

efect asupra adultului — cel puțin creându-i un disconfort. Atunci ne putem imagina că și copilul devine furios când mama reține ceva, și anume atunci când el poate afla că ceilalți oameni nu sunt controlabili până la capăt, dar și că el însuși nu este controlabil. Adică invidia ar putea apărea, de fapt, abia când la copil se dezvoltă o concepție despre sine care îi permite să facă distincția între eu și celălalt în planul reprezentării.[80] La așa ceva ne putem aștepta la o vârstă cuprinsă între 16 și 24 de luni, când devine foarte limpede că un copil are o capacitate și o activitate de reprezentare clară[81], deci, poate să și simbolizeze.

---

[41] Klein, M./Riviere, J., 1937/1989: *Seelische Urkonflikte. Liebe, Haß und Schuldgefühl*, Fischer TB, Frankfurt/M.

[42] Kernberg, O.F., 1988: *Innere Welt und äußere Realität. Anwendungen der Objektbeziehungstheorie*, Verlag Internat. Psychoanalyse, München, Wien.

[43] Mahler, M.S., 1972: *Symbiose und Individuation. Psychosen im frühen Kindesalter*, Klett-Cotta, Stuttgart

[44] Jacobson, E., 1978: *Das Selbst und die Welt der Objekte*, Suhrkamp, Frankfurt/M.

[45] Segal, H., 1964/1983: *Melanie Klein. Eine Einführung in ihr Werk*, Fischer TB, Frankfurt/M., p. 61.

[46] *Ibid*., p. 62.

[47] Cf. *ibid*., pp. 61 ș.u.

[48] Cf. Kernberg, 1988: *Innere Welt und äußere Realität*, p. 24.

[49] Cf. Segal, 1964/1983: *Melanie Klein*, p. 13.

[50] *Ibid*.

[51] Cf. *ibid*., p. 45.

[52] Cf. *ibid*., p. 63.

[53] Cf. Kernberg, 1988: *Innere Welt und äußere Realität*, p. 25.

[54] Cf. Stern, D.N., 1992: *Die Lebenserfahrung des Säuglings*, Klett-Cotta, Stuttgart (ed. a X-a, 2010), pp. 343 ș.u.; Kernberg, 1988: *Innere Welt und äußere Realität*, p. 48.

[55] Cf. Stern, 1992: *Die Lebenserfahrung des Säuglings*, p. 252.

[56] Cf. Kruse, O., 1991: *Emotionsentwicklung und Neurosenentstehung. Perspektiven einer klinischen Entwicklungspsychologie*, Enke, Stuttgart, pp. 96 ș.u.

[57] Cf. Grosskurth, Ph., 1993: *Melanie Klein. Ihre Welt und ihr Werk*, Verlag Internat. Psychoanalyse, Stuttgart, p. 525.

[58] Cf. Stern, 1992: *Die Lebenserfahrung des Säuglings*, pp. 341 ș.u.

[59] Cf. *ibid*.

[60] Cf. Kast, 1990: *Die Dynamik der Symbole*, pp. 196 ș.u.

[61] Cf. Izard C.E., 1981: *Die Emotionen des Menschen. Eine Einführung in die Grundlagen der*

pp. 161–174.

[74] Cf. *ibid*., p. 172.

[75] Freud S., 1923/2012: *Das Ich und das Es. Die beiden Triebarten*, în: *Freud Studienausgabe*, vol. III: *Psychologie des Unbewußten*, ed. a XI-a, S. Fischer, Frankfurt/M., p. 307 ș.u. „*Eul și Se-ul*", în „*Opere esențiale*", vol. 3, Editura Trei, București, 2010, pp. 321 ș.u.

[76] Fromm, E., 1964/1989: *Die Liebe zum Toten und die Liebe zum Lebendigen*, în: *Gesamtausgabe*, vol. 2: *Analytische Charaktertheorie*, dtv, München, pp. 179–198.

[77] Cf. Kernberg, 1988: *Innere Welt und äußere Realität*, p. 24.

[78] Cf. Kast, 1994: *Vater-Töchter*, *Mutter-Söhne*, p. 56 [*Fiicele tatălui, fiii mamei,* p. 63].

[79] Cf. Jacobson, 1973: *Das Selbst und die Welt der Objekte*, p. 72.

[80] Cf. și Bischof-Köhler, D., 1989: *Spiegelbild und Empathie. Die Anfänge der sozialen Kognition*, Huber, Bern/Stuttgart/Toronto, p. 57.

[81] Cf. *ibid*., p. 148.

Invidia față de sine

Și în vise întâlnim oameni invidioși. Uneori, personajele din visele noastre sunt invidioase în mod deschis, însă adesea abia în starea de veghe le punem în legătură cu oameni pe care îi cunoaștem și îi percepem ca fiind invidioși. Câteodată, chiar Eul oniric este invidios pe un alt personaj care apare în vis. Chiar dacă, în multe vise, invidia nu pare să fie la început o temă, din procesul multor vise deducem că invidia ar putea juca un anumit rol, dacă ne-am obișnuit să și căutăm cu privirea invidia.

Nu voi adăuga interpretări amănunțite ale viselor, ci doar voi releva în ce situații apare invidia, ce efecte are ea, ce procese intră în acțiune cu ajutorul ei, ce relații are în cazul respectiv Eul oniric cu invidia și cum ne mai pot face aceste vise să înțelegem teoria invidiei.

INVIDIA EULUI CELUI CARE VISEAZĂ

Visul unei femei de 24 de ani:

Sunt la un ștrand pe care nu-l cunosc, dar care e destul de monden. Încep „să-mi aranjez" bikini-ul, fiindcă dintr-odată remarc că nu-mi stă cum trebuie. Soră-mea stă lângă mine. O întreb dacă bikini-ul meu arată cât de cât bine. Deși nu se uită de fapt la mine, ea îmi spune liniștitor că îl găsește frumos. Eu mă uit la celelalte femei și constat că toate sunt mult mai frumoase decât mine, în special pe una o găsesc frumoasă ca o cadră. Mă trece un fior! Nimeni nu se va uita vreodată la mine când la ștrand poate fi văzută o femeie atât de frumoasă. Sunt total nefericită, vreau să plec, însă soră-mea nu vrea. O fac atentă la femeia frumoasă, soră-mea spune disprețuitor că aia va fi având un amant bogat și că e precis proastă ca noaptea. Sunt total nefericită, indispusă.

Femeia care a visat se trezește indispusă, descurajată. La început este veselă că în realitate nu are vacanță și nu trebuie să se arate nicicum la ștrand. Dar ea consideră că la drept vorbind nu se poate face totuși nimic împotriva faptului că alți oameni sunt mai frumoși și că ei vor atrage la un moment dat mai mult atenția asupra lor. Dacă privim acest vis la nivel obiectual, el rămâne absolut comprehensibil. Este adevărat că nu se poate întreprinde nimic împotriva faptului că alți oameni sunt mai frumoși și de asemenea

e-adevărat că oamenii mai frumoși primesc mai multă considerație. Asta s-a demonstrat chiar științific.[82]

Femeia care a visat are două reacții în această situație: ea începe să se privească în mod critic și caută o confirmare din partea surorii pentru dubiile ei sau o liniștire reală. Sora nu pare foarte interesată de această problemă și nici nu este în realitate. Ea folosește un mecanism de apărare contra invidiei: frumusețea este consecința faptului că această femeie frumoasă are un amant bogat și aceasta este depreciată suplimentar: trebuie să fie proastă ca noaptea.

Deci, în timp ce femeia care a visat s-a pus complet la dispoziția invidioasă, „sora" nu-i permite deloc invidiei să ajungă la ea și procedează ca și cum totul n-ar avea nicio importanță în ceea ce o privește. Atunci, sensul visului ar putea fi că femeia care a visat se consideră destul de puțin invidioasă, dar știe deja că la un moment dat are să se uite comparativ la corpul femeilor frumoase și este conștientă de posibilitatea ca și ea să dezvolte o invidie puternică, dar și de indispoziția pe care i-o provoacă aceasta. Dincolo de diverse indispoziții pe care ea le trăiește continuu, visul ar putea incita la căutarea invidiei refulate. De asemenea, el o stimulează să se împace cu trupul ei real, așa cum e el, și să accepte faptul că ea nu arată ca un top-model.

Ce se întâmplă însă când înțelegem acest frumos personaj feminin ca fiind

concomitente, dar și complet contradictorii de a gestiona invidia. În acest vis, Eul femeii care visează se lasă puternic afectat de invidie, iar sora din vis se apără la fel de riguros. Femeia care a visat se trezește cu emoția invidiei Eului din vis, iar apărarea surorii pare să fie mai puțin eficientă, chiar dacă în viața cotidiană, ea se comportă în mod normal mai curând ca sora din vis.

UN CONFLICT MASCAT AL INVIDIEI

Un fragment dintr-un vis:

Mă urmărește un bărbat. Vrea să-i răpească pe copiii mei. Sunt revoltată, încerc încontinuu să mă ascund bine și provizoriu reușesc uneori, dar pe urmă, de fiecare dată când am sentimentul că am fost deosebit de vicleană, el iese cumva în avantaj. Încerc să-l ispitesc să sară peste un zid care este foarte înalt, deși nu pare. Chiar îl sare, dar nu se lovește, așa cum speram, ci se ridică și poate zbura. Ce-i drept, nu-mi poate răpi copiii (?), dar apar dintr-o dată lângă el niște copii mai mari, care sunt mult mai vioi decât ai mei. De fapt, ei par a fi doar niște imitații din carton. Mă decid să-i răpesc pe acei copii vioi… Nu știu dacă am reușit.

Acest vis al unei femei de 34 de ani, fără copii, nu pare să evidențieze invidia. Este unul dintre visele de persecuție în care avem sentimentul că persecutorul care urmărește Eul celui care visează ar trebui să fie acceptat, la drept vorbind, de acest Eu din vis. În asociațiile la vis a apărut apoi tema invidiei. Mai întâi, femeia care a visat a povestit că persecutorul era un tip foarte slinos și dezgustător, un ticălos fără doar și poate, extrem de obraznic, îndrăzneț și, cu siguranță, gata de orice brutalitate. La început, el a fost, așadar, depreciat. Apoi, femeia adaugă că ea a fost foarte pe față în timpul visului, dar și acest

persecutor a fost mereu un pic mai rapid, chiar cu un pas înaintea ei. La drept vorbind, ei i-ar fi plăcut să fie ca bărbatul acela, ba chiar îl invidiază pentru accesul pe care el l-a avut pretutindeni. Într-un fel, el a fost foarte ingenios și n-a ezitat să-și pună în practică ideile respective. În final, a avut și copii mai vioi. Cu niște copii mai vioi devii tu însuți mai vioi. Pe urmă, ea a început să povestească despre bărbați — are o profesie în care bărbații sunt mult mai numeroși decât femeile — și a vorbit înainte de toate despre faptul că, deseori, aceștia îndrăznesc să acționeze fără să stea prea mult pe gânduri; câteodată au foarte mult succes cu asta, dar foarte frecvent fac și mult „lucru de mântuială".

Bărbatul din psihicul ei, pe care îl consideră, de fapt, un dușman, este și invidiat de ea. Însă ea îl pune în umbră, îl depreciază, deși în realitate ar fi demn de încredere, după cum spune singură, fiindcă el are copii mai vioi și sentimentul unei vitalități superioare. Pentru asta îl invidiază, ca și pentru disponibilitatea de a risca. Ceva mai multă vitalitate și disponibilitate de a-și asuma riscuri ar fi de dorit și în viața ei.

INVIDIA MANIFESTĂ

Visul unui bărbat de 38 de ani:

Stau la o masă la care se află, printre alții, și Heidegger. Eu trebuie să-mi expun teoria, ceea ce și fac — cam îngrijorat, fiindcă este o continuare a unei teorii heideggeriene, dar și mândru. Heidegger dă din cap reflexiv și aprobator. Colegul meu X e foarte enervat, spune că totul este „o inepție de tip superior“, se înroșește la față, i se încurcă limba, iar un alt coleg, psiholog, spune sec: „Domnule coleg, aici este vorba, probabil, despre invidie.” X își trage răsuflarea și zice: „Nu numai, căci argumentația este realmente o cârpăceală." (De aici nu-și mai amintește ce a visat.)

Cel care a visat s-a trezit cu un sentiment de recunoștință că visul s-a sfârșit, un vis în care se simțise foarte bine la început și îl entuziasmase de-a dreptul acceptarea lui Heidegger; ulterior însă, din cauza răbufnirii de invidie a colegului său, s-a simțit ca paralizat în acest vis și n-a mai văzut nicio posibilitate de a discuta cât de cât argumentat cu colegul respectiv. Literalmente, reacția acestuia l-a amuțit.

Într-adevăr, bărbatul care a visat dezvoltase în ultimii ani o teorie care reprezintă în viziunea lui o continuare a unei teorii heideggeriene. La câteva săptămâni după acest vis, el urma să prezinte această teorie unor colegi de specialitate, ceea ce i-a declanșat o oarecare

neliniște: convingerea că a dezvoltat ceva foarte important a alternat cu sentimentul că face mult zgomot pentru un truism.

Visul anticipează situația în care el urmează să-și prezinte ideile. Componența colegilor este însă cu totul alta decât cea așteptată. Unul e Heidegger însuși — o expresie a dorinței de a fi acceptat de bătrânul maestru drept continuator al ideilor sale. Faptul că acesta dă din cap gânditor și binevoitor arată, pe de o parte, că lucrurile expuse de el sunt luate în serios, iar pe de altă parte, că există o acceptare de principiu. Dar mai este și colegul X, cu care el colaborează des și care în mod normal este bine intenționat față de el, însă domeniul de cercetare al acestuia nu se intersectează nicidecum cu al lui. Acesta vădește toate semnele invidiei — față de aprobarea lui Heidegger, e de părere bărbatul care a visat. Așadar, până la urmă este vorba despre o rivalitate invidioasă pentru recunoașterea de către tată, fapt prezentat însă aici într-o manieră depreciativă. Psihologul care nu face parte din cercul lor, dar care este un cunoscut al bărbatului care a visat, diagnostichează invidia, iar odată cu aceasta, pesemne, pune capăt și visului.

Invidia sau mai curând apărarea în fața invidiei împiedică o discuție rezonabilă, ceea ce face ca bărbatul care a visat să fie ca paralizat. Invidia paralizează întreaga situație. Eul celui ce visează nu poate avea nicio relație cu această manifestare a invidiei. După ce bărbatul ce a visat tocmai s-a simțit foarte bine acceptat, acum este „sfâșiat" (criticat

ca Eul celui ce visează să fie ca paralizat și să nu-și mai poată apăra cercetările. Oare este vorba despre o componentă clivată a invidiei celui care a visat — un indiciu că, în mod inconștient, acesta preferă să-i facă invidioși pe oameni, pentru a nu trebui să invidieze el însuși, așadar, o provocare inconștientă a invidiei? Sau este vorba despre încercarea disperată a unei componente mai puțin conștiente de a se integra în sistemul conștientului, despre un imbold al individuației ce provine din inconștient, dar care în acest mod nu încurajează nicidecum conștiința Eului, ci îl inhibă negativ?

INVIDIA CE POATE FI „DEDUSĂ"

Există vise care nu par a vădi teme legate de invidie; dar în cazul lor, dacă le privim mai îndeaproape, nu putem să nu luăm în considerație cel puțin invidia care declanșează anumite acțiuni.

Visul unei femei de 54 de ani:

Sunt la un târg de modă și prezint rochii foarte frumoase. Sunt foarte mândră că am conceput singură aceste rochii și că sunt apreciate. Deodată se ivește soțul meu și vrea să prezinte pe video, în paralel cu parada mea de modă, modelele unui alt designer. Mă înfurii și îi spun că asta înseamnă totuși o concurență pentru modelele mele. El spune: „Nu, atunci modelele tale ies și mai bine în evidență“ și mai adaugă ceva în sensul că „nu vreau decât să te ajut”. Îi spun foarte energic că ar trebui să înceteze și să plece. Ceea ce și face, dar când nu mă uit eu, imaginile video se derulează deja din nou, evident, prin telecomandă. Smulg toate cablurile din aparat — însă acesta merge în continuare. Din pricina supărării cu video-ul, mi-am neglijat prezentarea. Mă trezesc foarte furioasă și cam pesimistă.

Femeia care a visat concepe într-adevăr rochii, însă nu transpune decât timid aceste schițe în realitate, cerând producerea unuia sau altuia dintre modele. Cu acestea are de fiecare dată mare succes. Se simte foarte încurajată de soțul ei în aceste demersuri. El o

încurajează chiar să producă mai îndrăzneț. Cu atât mai uimită este femeia că a visat așa ceva. Ea vorbește despre cât de minunat a fost sentimentul de a-și prezenta propriile modele și cât de mult a deranjat-o intervenția soțului. Femeia s-a supărat în primul rând din pricina faptului că el a fost atât de puțin impresionat de argumentele ei și ea s-a întrebat, firește, ce oare l-a putut determina să reacționeze în acest mod. Atunci, femeia și-a amintit că el s-a prezentat drept binefăcător, de vreme ce voia s-o sprijine ca modelele ei să aibă mai mult succes prin concurența cu un alt designer, ceea ce, în reprezentarea lui, ar distrage măcar atenția. Ea n-a putut crede că justificarea din vis a bărbatului ei este adevărată, cu atât mai puțin cu cât a remarcat apoi cât de importantă era pentru el această prezentare video de care ea „n-a mai scăpat“. Ea se gândea dacă nu cumva soțul o invidiază totuși pentru succesul ei. Din acest motiv să fi folosit el în vis „un dublu limbaj”? Chiar voia să-i facă rău?

Visul a determinat-o să se gândească dacă nu cumva se teme inconștient de invidia soțului ei, în condițiile în care ea ar avea într-adevăr succes cu modelele ei. Oare aceasta era inhibiția care n-o lăsa să se apuce cum trebuie de muncă? Fără să-și dea seama, ea s-a confruntat cu convingerea că, femeie fiind, n-ar trebui să aibă, de fapt, mai mult succes decât soțul ei. Nu conta dacă soțul era realmente invidios sau ar reacționa din invidie, ori dacă asta era mai mult o temere a femeii. Dar faptul că era în joc invidia, împreună cu

ascunderea intențiilor rele generate de invidie, a putut fi dedus foarte clar de către femeia care a visat.

Dacă privim visul în mod subiectiv, vedem că soțul ei ar simboliza latura ei masculină, care este invidioasă pe creativitatea Eului femeii care visează și vrea s-o torpileze — prin urmare, și în acest caz, tot o formă de invidie față de sine. Un personaj interior, despre care presupunem că se află în continuare într-o relație apropiată cu complexul tatălui, împiedică autonomia, bucuria de a trăi, creativitatea Eului și nu-i stă alături cu adevărat. Invidia față de sine caută să împiedice individuația, dar tocmai prin aceasta împinge în centrul atenției necesitatea individuației și tema specială aflată în discuție.

Invidia față de sine este trăită ca un conflict: de fapt, am dori, dacă am avea voie, dar nu avem voie — și ar trebui totuși. Se instalează o paralizie, odată cu insatisfacția legată de ea. Astfel, invidia față de sine face, pe de o parte, ca adevărata personalitate să ajungă sub presiune, în criză, și poate că tocmai din această cauză să se decidă că există mai mult pentru sine. Pe de altă parte, după cum am amintit deja adesea, astfel sunt abordate laturi care trebuie realizate de către persoana în cauză, probleme care privesc concepția despre sine și care trebuie să fie rezolvate printr-o nouă formă de autoapreciere și acceptare.

Firește, putem vedea această invidie față de sine și ca pe o invidie personală clivată, asociată cu teama trezită de invidia celorlalți; aceasta din urmă îl poate determina pe cineva

să nu-și trăiască propria creativitate, pentru a nu se lăsa în voia agresiunii ascunse-neascunse a oamenilor invidioși, pe care în taină îi cunoaștem foarte bine, pornind de la noi înșine. Important este aici faptul că aceste componente inconștiente ale invidiei au un efect inhibant asupra activității, creativității și vitalității Eului celui care visează — iar odată cu aceasta, probabil, și asupra Eului. În unele dintre aceste vise, Eul celui care visează este și cel care declanșează invidia, deoarece el se situează de partea bucuriei generate de propria creativitate, de vitalitate, de capacitatea productivă și de competență.

Dacă vom compara ipotezele teoretice despre natura și funcționarea invidiei cu mărturiile din aceste vise, va deveni limpede că, atunci când invidiem, nu poate fi vorba despre proiecția sinelui, ci despre proiecția calităților și comportamentelor ce ne-ar permite să percepem mai bine sinele originar și care, dacă le-am integra, ne-ar permite să ne bucurăm, așadar, de mai mult belșug al vieții și de o vitalitate sporită; ele ar putea face până la urmă ca Eul să fie mai concordant cu sinele, ca omul să fie mai lucid și să urmeze mai insistent principiul individuației.

---

[82] Cf. Krebs, D./Adinolfi, A.A., 1975: „Physical attractiveness, social relations and personality style", în: *Journal of Personality and Social Psychology*, 31, pp. 245–253.

Invidia în terapie

Problema raportului cu invidia în psihoterapie este una foarte dificilă, tratată superficial, cu prea puțină atenție, fiindcă la un moment dat preferăm să refulăm invidia — chiar și terapeuții procedează așa.

Mary Williams[83] a acordat mare atenție acestei teme și a formulat ipoteze interesante. Ea a observat că pacienții care sufereau de invidie primară, în ciuda unei proveniențe foarte diferite și a unor constelații familiale diverse, prezentau o imagine maternă asemănătoare și aveau cu toții în comun faptul că n-au putut integra nimic bun sau, dacă au făcut-o totuși, nu au reușit să recunoască lucrul respectiv ca fiind bun. N-au izbutit să păstreze vie în fantezie o imagine bună despre alții sau despre sine. Iar când au reușit totuși pentru scurt timp, au fost cuprinși de sentimente de panică dacă imaginea amenința să pălească.

Williams a constatat în continuare că, la acești pacienți, fiecare organ fizic a putut fi afectat suplimentar, însă mai ales ochii, pielea și sistemul digestiv. Simptomele digestive care au avut de-a face cu asimilarea și eliminarea au fost chiar frecvente. În plus, ea a constatat anumite dificultăți de învățare: toți aveau ambiții mari, însă nu au putut ajunge la performanța dorită. Pe urmă, cu toții nu prea au fost capabili să se bucure de ceva. Iar când s-au bucurat totuși de ceva la un moment dat, s-au temut că bucuria le va fi stricată cumva numaidecât, deoarece au pornit nedeclarat de la ideea că un singur om se poate bucura de

ceva anume. Dacă s-au bucurat și alții de același lucru, cel invidios s-a simțit jefuit, ceea ce i-a stricat bucuria. Dincolo de asta, oamenii respectivi n-au putut avea o activitate creatoare, căci, dacă ar fi avut-o, ar fi trebuit să se împace cu ideea că produsele create nu mai erau ale lor, pentru că acestea și-au croit propriul drum în lume.

Williams a constatat că în relația analitică, dinamica relației se schimbă cu ușurință „în contrariu": analistul devine copilul care generează confuzie și trebuie pedepsit de persoana supusă analizei pentru greșelile comise. Conform experienței lui Mary Williams, pacienții, care au o problemă de invidie primară, se pregătesc pentru orele de terapie, imaginându-și toate eventualitățile, pentru a fi mereu prezenți și gata de reacție, ca să nu se facă de râs sau ca să nu fie mai prejos de înțelepciunea superioară a analistului.

Aceste observații ale lui Mary Williams sunt foarte interesante. Ele arată că terapiei aplicate oamenilor care suferă de o invidie primară îi stau în cale unele obstacole. Unele dintre observațiile lui Mary Williams indică faptul că spațiul matern primar al acestor pacienți a fost ocupat în mod negativ în cea mai mare parte și că de aceea se și așteaptă ca până la urmă să nu existe sau să nu poată exista nimic bun în lume, cel puțin pentru sine. Interesantă este observația deja menționată că acești oameni nu posedă imagini interioare bune și, deci, nu-și pot păstra identitatea prin intermediul unor imagini interioare bune despre ei înșiși. Drept urmare, ele sunt proiectate și percepute abia în afectul invidiei, dar nu

pot fi folosite pentru sine sub această formă, ci trebuie să fie distruse. Un spațiu matern negativ nu permite internalizarea fantasmelor privitoare la o viață bună. Acesta este unul dintre motivele pentru care se accentuează mereu faptul că lumea interioară a oamenilor care au o tematică a invidiei este „goală" și că, în principal, ei își percep imaginile interioare la nivelul proiecției sau al identificării proiective.

Interesantă mai este apoi constatarea lui Williams, potrivit căreia în cazul reacțiilor psihosomatice pot fi afectate îndeosebi organele care au de-a face cu „receptarea“ și „emiterea”, adică organele comunicării și ale schimbului cu lumea, iar dintre acestea, mai ales ochii. Aici poate fi făcută o legătură directă cu credința populară, care vede invidia manifestându-se în „deochi", care trebuie anihilat apoi în fel și chip.

Dificultățile de învățare deosebite pe care le au oamenii dominați de invidie ne arată nu doar că putem întâlni un complex matern inițial negativ[84], ci și că acesta se evidențiază printr-o exigență foarte mare.

În imposibilitatea de a ne bucura și de a fi creativi se manifestă imposibilitatea de a ne lăsa încrezători în seama celorlalți și a inconștientului — un alt aspect al unui complex matern inițial negativ. Aici se vădește necesitatea de a ține totul sub control; așa se explică și situația specifică în cadrul relației analitice, în care analistul trebuie să devină „copil". Aceasta înseamnă că din punct de vedere intrapsihic, omul cu o invidie primară se

identifică în continuare cu complexul matern inițial negativ, și anume cu polul matern al acestui complex. Polul copilului — încărcat cu imaginile copilului care nu e suficient de bun și care nu este în ordine — este apoi clivat și proiectat.[85]

Nevoia de control face ca omului cu o invidie primară să-i fie imposibil să se dezvolte și să iasă din acest spațiu matern dezamăgitor. Ceva comparabil trăim în cazul compulsiilor, iar invidia permanentă conține și ea ceva compulsiv. Nimic neprevăzut, nimic autonom și „viu" nu are voie să se întâmple; de aceea, totul trebuie să fie controlat. Aici se vădește o încercare grandioasă a omului cu o invidie primară de a nu deveni dependent și de a nu rămâne astfel în voia propriei invidii.

Acest control împiedică nu numai evoluția viitoare, ci și intrarea acestor oameni într-o relație care ar permite experiențe emoționale de ajustare, noi forme de relație, ce ar putea activa și spațiul matern pozitiv. În cadrul complexului, între polul mamei și cel al copilului, există ceva de tipul unei relații sado-masochiste, transferată cu ușurință într-o relație terapeutică — dar și în alte relații. Ce-i drept, oamenii cu o asemenea problematică a invidiei recurg deseori la ajutor terapeutic, fără ca să poată și să aibă voie să schimbe ceva — cel puțin pe termen lung.

În cursul transferului avem de-a face fie cu permanente crize de invidie[86] — căci, firește, la un analist sunt multe de invidiat —, fie cu o apărare contra invidiei, așa cum se

vede, de exemplu, în inversarea rolurilor, experimentată în procesul analitic.

Dacă invidia este dominantă în cursul transferului, persoana supusă analizei va accentua încontinuu faptul că nu primește destul de la analist și trebuie să se lipsească mereu de o mulțime de lucruri. Acesta ar fi avut destule de dat, numai să fi vrut, să fi fost generos și mai mult interesat de proces. Terapeutul empatic și reținut e perceput ca fiind cam ascuns. El își ține sub control înțelepciunea și totul, în general. Dar poate chiar să greșească dacă nu-și controlează înțelepciunea: de pildă, interpretările pot fi complet nelalocul lor, căci ele-i dovedesc invidiosului că analistul știe mai mult, iar interpretările respective îl pot face de râs. Pe scurt, tot ce spune și face sau nu face trezește invidia sau încă și mai mult, apărarea contra invidiei.

Atunci, reacția de contratransfer este, în general, aceea că analistul se simte neputincios și paralizat și totuși are sentimentul că trebuie să realizeze repede ceva deosebit. În plus, pot surveni repulsia, dezgustul, asociate dorinței de a nu se mai uita într-acolo (respingerea privirii rele) sau de a întoarce spatele. Dacă sentimentul acestui contratransfer este tematizat în sensul că oglindește în mod evident sentimentele nedeclarate ale persoanei supuse analizei și că persoana respectivă suferă neîndoielnic din această cauză, simțindu-se neputincioasă și trebuind, totodată, să realizeze ceva deosebit, iar aceste sentimente sunt legate, eventual, de un dezgust față de tot acest hățiș al invidiei, rezultatul poate

fi acela că persoana supusă analizei își înțelege mai bine comportamentul invidios și chiar îl poate examina cu empatie pentru situația dificilă în care se află.

Identificarea cu complexul matern inițial negativ, iar în cadrul complexului, cu figura maternă veșnic nemulțumită, care nu trebuie confundată cu mama concretă[87], poate fi dezvăluită, iar atunci este posibil să se producă trecerea în „poziția depresivă" înfățișată în secțiunea teoretică. Faptul de a admite pe o perioadă mai lungă tristețea legată de propria distructivitate manifestată în invidie poate face să crească și recunoștința, iar experiențele bune să poată rămâne, deci, la valoarea lor și în cele din urmă să poată fi trăite chiar ca aparținând propriei vieți și propriului sine. În această tristețe este abandonată identificarea cu latura grandioasă și suprasolicitantă a complexului matern, iar odată cu aceasta, ni se eliberează și privirea îndreptată spre posibilitățile propriei vieți. Putem percepe și reține imagini interioare bune referitoare la noi și la lume.

Ceea ce am înfățișat aici este cea mai bună dezvoltare posibilă în seria unei interpretări empatice, făcute la momentul potrivit, în privința contratransferului. Este însă la fel de posibil ca o interpretare a contratransferului să umilească și să ofenseze îngrozitor, amplificând invidia. Incertitudinea reacției generează o mare dificultate în situația terapeutică: în sine, invidia trebuie să se facă auzită la un moment dat în cursul terapiei, fiindcă, altminteri, binele produs prin terapie nu poate fi integrat, iar tot ce dă să crească

că ei ar putea folosi foarte bine pentru clienții lor tot ce se întâmplă în timpul analizei; numai lor înșiși, aceasta nu le-ar fi, din păcate, de niciun ajutor.

Cunoscând aceste evoluții, putem învăța că uneori chiar poate avea sens să nu abordăm tema invidiei și să nu ne lăsăm derutați de absența succesului și nici să nu ne simțim puși sub presiune. Aceasta va fi posibil atunci când, de exemplu, pe baza unor evoluții incontestabile sau chiar a unor vise, devine evident că are loc o evoluție, dar ea trebuie să fie negată. Faptul că, în ciuda tuturor acestor lucruri, analistul nu se lasă indus în eroare și până la urmă distrus, ci se bizuie pe sentimentul lui, poate avea o funcție modelatoare. Însă nu este ușor, firește, să se comporte astfel, în special atunci când nu sunt evidente liniile evoluției. Atunci se trezesc dubii absolut justificate, dacă, din punct de vedere terapeutic, are sens într-adevăr să nu abordăm tema invidiei sau dacă aceasta nu corespunde, mai degrabă, unei resemnări terapeutice.

EXISTĂ IEȘIRI DIN FUNDĂTURĂ?

Mary Williams accentuează faptul că tot ce le trebuie de fapt acestor pacienți — de pildă, un anumit suport, o considerație aparte, niște explicații și confirmări — provoacă invidia.[88] Dar ei suportă cu greu și absența unui răspuns sau tăcerea. Cu ajutorul unor exemple practice, ea vorbește foarte deschis despre sentimentele ei de contratransfer: ea a simțit sentimente de ură fiindcă inițiativa ei a fost distrusă permanent, ură și pentru că acești pacienți pretind ca îndărătul unor oferte manifestate aproape imperceptibil să recunoaștem măreția ofertei de sprijin. Totodată, Mary Williams a simțit ea însăși invidia, asociată cu dorința de a-i „goli“ pe pacienți și de a strânge material pentru sine. Într-un exemplu tipic ne arată cum a înțeles ea o pacientă plecând de la aceste sentimente de contratransfer și cum a constatat că persoana supusă analizei, deși a perceput numai „sânul bun” al terapeutei, a trebuit totuși să ascundă această experiență, pentru ca ea — pacienta — să nu poată fi distrusă, în cazul în care analista nu i-ar mai satisface dintr-odată nevoile. Această interpretare pe care Williams a formulat-o evident în fața pacientei a fost acceptată spontan de aceasta, iar ca urmare, ea a putut ține doliu, ceea ce era imposibil anterior. Aici va fi izbutit, deci, o schimbare decisivă în terapie prin intermediul interpretării.

Întrebarea este doar când și cum propunem o asemenea interpretare. Interpretarea lui Williams este foarte constructivă. În acest caz, pacientei nu i se reproșează că nu recurge la

terapeută sau că nu împărtășește părerea că de la terapeută vine și ceva bun, ci i se explică faptul că, în ceea ce o privește, a reușit să recupereze admirabil și că, în plus, este capabilă să păstreze pentru sine rezultatul acestei evoluții — certitudinea că există și un sân bun — și să protejeze astfel acest rezultat în fața propriei distructivități și, eventual, în fața distructivității altora.

Williams mai oferă o indicație terapeutică: persoana supusă analizei trebuie să fie confirmată în existența ei, dar întotdeauna numai din propria inițiativă a terapeutului. Asta ar însemna că, în fond, Williams abordează și tratează cu mare precauție tulburarea narcisică. Însă este atentă și la posibilele efecte negative ale intențiilor ei terapeutice.

Cât privește relația cu invidia primară în cadrul terapiei, Judith Hubback[89] descrie cazul unui bărbat la care a survenit o îmbunătățire abia când a reușit să creadă că el a primit lucruri de preț de la analistă și că a putut păstra pentru sine această experiență până și atunci când analista nu era prezentă sau când el a avut impresia că aceasta chiar nu i-a dat nimic de valoare. Din păcate, Hubback nu ne arată cum s-a ajuns la această schimbare decisivă. Dar, referindu-se la lăcomie, ea vine cu îndemnul terapeutic de a nu aborda în mod direct lăcomia, ci de a se interesa de anxietatea ascunsă îndărătul lăcomiei. Este posibil ca ea să fie interesată chiar de anxietatea manifestată într-o situație de invidie și să abordeze această temă, iar nu invidia. De cele mai multe ori, pentru noi constituie o ușurare,

care ne face mai comunicativi, când putem aborda anxietatea, iar nu atitudinea și acțiunea distructivă care rezultă de aici. Se poate ca aceasta să fie calea aleasă de Hubback în terapia invidiei.

Ceea ce trebuie schimbat — iar aceasta este și opinia lui Murray Stein — este atitudinea negativă față de acest Eu flămând sau chiar lacom, adică invidios, pentru ca legătura perturbată dintre Eu și Sine să poată fi refăcută. Pentru Murray Stein este un proces de individuație, în care Eul primește statutul de a fi egal în drepturi cu Sinele, singura posibilitate de a depăși invidia.[90] Cu siguranță, ideea este corectă — dar nici el nu vorbește despre modul în care se poate face această terapie.

Se pune întrebarea ce fac cu adevărat într-o situație terapeutică dificilă toți acești autori care s-au ocupat intens cu invidia. Impresia noastră — ca și a lui Melanie Klein, de altfel — este că ei sunt convinși că, în ciuda tuturor încercărilor de a distruge relația analitică, prezența constantă, interesată și binevoitoare a analistului stimulează totuși până la urmă încrederea în binele vieții. Asta ar însemna, deci: dacă analistul nu poate fi derutat sau chiar distrus în relația lui cu arhetipul „sânului bun", al belșugului dătător de viață, al vitalității, cu arhetipul matern pozitiv, care favorizează viața, ci conservă aceste aspecte, deci, dacă analistul rămâne el însuși și nu se lasă atras nici de exigențele lui grandioase, nici de propriile condamnări grandioase, dacă rămâne, așadar, sigur de sine în legătură cu arhetipul

matern inițial pozitiv — în mijlocul oricărei distrugeri —, atunci analistul va arăta în ce alt mod se poate proceda cu această invidie care vrea să ucidă tot ce e viu. Asta înseamnă că până la urmă nu poate fi furată nici credința în viitor și în creativitate, chiar și atunci când se tratează asemenea cazuri. Ca și în cazul gestionării „deochiului", este vorba despre a ne delimita, ca terapeuți, cu mult tact, ferm și totuși empatic, despre a ne concentra asupra propriului centru și asupra încrederii în propria vitalitate și în vitalitatea însăși a vieții, despre a nu ne înstrăina, așadar, de noi înșine, ci despre a ne repoziționa în centru, cu empatie, și despre a ști că persoana supusă analizei este într-o mare primejdie și că are să distrugă din nou tot ceea ce crește.

Acestea sunt atitudinea și abilitatea terapeutice principiale, ce trebuie menținute pe o lungă durată în tratarea invidiei. În situația terapeutică respectivă, s-ar mai adăuga apoi — oarecum în mod analog și în multe dintre cazuri —, travaliul asupra identificării proiective, în special cel de-al treilea pas[91], când terapeutul „dezintoxică" problema psihică pe care persoana supusă analizei a lăsat-o în grija lui, ca să spunem așa, ceea ce face ca problema respectivă, fiind de-acum abordabilă, să poată fi integrată din nou în sistemul autorului proiecției.[92] Totodată, trebuie să evidențiem dificultatea de a suporta sentimentele proiectate, dar și faptul că nu trebuie să le permitem acestor sentimente să distrugă totul.

În terminologia teoriei complexelor a lui Jung, identificarea proiectivă înseamnă că, în

mod coluziv, un complex este disociat polar, adică într-o componentă adultă și alta infantilă, și că unul dintre poli este lăsat în sarcina analistului. Esența acestui clivaj coluziv o constituie faptul că analiștii se comportă mai întâi inconștient conform însărcinării primite, sau cel puțin așa percep ei. Ulterior însă, când devin conștienți de acest lucru și se comportă empatic cu ei înșiși — înțelegându-se pe sine în această situație dificilă și necriticându-se la început —, ei percep ca pe un sentiment de contratransfer tot ce este legat de acea componentă a complexului. Însă ei îi pot oferi persoanei supuse analizei, și ca model, propria formă de gestionare a sentimentelor lor. În aceasta ar consta atunci dezintoxicarea, iar după depășirea acestor situații par posibile o nouă trăire, un nou comportament și o comunicare mai bună.[93]

În cazul acestei „dezintoxicări“, trebuie să fie vorba despre faptul de a trăi ambii poli ai complexului, de a înțelege suferința provocată de aceștia, dar și de a ne distanța în special de comportamentul stereotip generat de ei. Astfel, o analistă, bunăoară, ar putea spune în cazul unei proiecții aparte a invidiei: „Mă simt ca acea imago maternă distructivă, care vrea enorm de la dumneavoastră și vă blochează, totodată. Dar n-aș dori să fiu așa; totuși atunci devin un copil neajutorat, ceea ce mă supără și mai mult și o recheamă imediat în mine pe acea mamă, cu pretențiile ei exagerate.”[94] Însă pot să mă și distanțez întru câtva: „Simt în mine această imago maternă — simt frica ei că viața nu poate fi trăită cu adevărat

—, simt că de aici vine impulsul ei. Simt copilul care i-ar plăcea, dar care este atât de înfometat, de lacom, de blocat, încât nimic nu pare destul de bun. Dar știu că asta nu e totul la mine, în definitiv nu sunt așa, există în mine alte imago ale mamei și alte imago ale copilului și alte relații mamă-copil."

La această formulare a conflictului și la această raportare mai puțin toxică la el — adică pentru o elaborare a transferului coluziv al complexului sau a identificării proiective — s-ar adăuga ceea ce ține dintotdeauna de terapia unei tulburări timpurii: și de trăirea unui spațiu matern puțin capabil de susținere. În acest caz, va trebui să manifestăm interes față de acești oameni și le confirmăm spusele și sentimentele referitoare la ei înșiși — dar fără să-i copleșim cu ale noastre.[95]

În psihoterapia lui Jung se lucrează suplimentar cu basmele în care este vorba foarte frecvent despre invidie și gelozie și despre gestionarea acestora. Identificându-ne cu diverse personaje din basm, reușim să cunoaștem diferiți interpreți din scenele în care apare invidia: bunăoară, mama invidioasă și vanitoasă din *Albă-ca-Zăpada*, care ar dori să-și distrugă fiica. În identificarea cu acest personaj devine clar că invidia din noi ar constitui un obstacol în calea viitorului. În identificarea cu naiva Albă-ca-Zăpada, care este mereu ținta acestor atacuri, fiindcă nu vrea să ia la cunoștință cât de periculoasă este această atitudine invidioasă, devine clar că invidia aproape că te ucide până la urmă. Abia când este ca și

[87] Cf. Kast, 1994: *Vater-Töchter*, *Mutter-Söhne*, p. 42 [*Fiicele tatălui, fiii mamei*, p. 45].

[88] Cf. Williams, 1974: „Success and failure in analysis", p. 117.

[89] Hubback, J., 1988: *People Who Do Things to Each Other. Essays in Analytical Psychology*, Chiron, Wilmette, IL, p. 114.

[90] Stein, 1990: *Sibling rivalry and the problem of envy*, p. 172.

[91] Cf. Ogden, 1979: *On Projective Identification*, pp. 357–373.

[92] Cf. Loch, W., 1981: „Kommunikation, Sprache, Übersetzung", în: *Psyche*, 35, pp. 977–998.

[93] Cf. Kast, 1990: *Die Dynamik der Symbole*, pp. 196 ș.u., pp. 205 ș.u.

[94] Aici nu este vorba despre personajul matern concret, ci despre imaginea mamei, care constituie un pol al complexului și care corespunde unei experiențe generalizate de trăiri reale, dar și de fantasme, temeri etc., legate de mamă.

[95] Cf. Kast, 1990: *Die Dynamik der Symbole: Narzissmustherapie.*

Rivalitatea dintre frați și invidia

În cadrul psihologiei dezvoltării, prin teoria ei despre relațiile cu obiectul[96], Edith Jacobson s-a ocupat de dezvoltarea invidiei și a sentimentelor de rivalitate în fragedă copilărie. Pentru ea, invidia și sentimentele de rivalitate sunt de mare importanță pentru construcția propriei identități. Invidia și sentimentele de rivalitate sunt văzute de ea ca o agresiune, iar aceasta, la rândul ei, este importantă pentru delimitare, afirmarea de sine, capacitatea de autoapărare — toate, aspecte esențiale ale identității. Spațiul în care se exercită această agresiune este, firește, cel al fraților, fiindcă între frați agresiunea este experimentată la modul foarte general în lupte între frați, în rivalități.

Edith Jacobson susține o teză interesantă, potrivit căreia copilul mic nu rivalizează cu persoana care-l îngrijește, ci în relația mamă–copil, respectiv tată–copil, identitatea este cea cultivată și percepută mai degrabă din perspectiva copilului. În viziunea ei, copilul mic se identifică mai întâi în totalitate cu mama, în timp ce în confruntarea cu frații apare imboldul spre individuație, spre dezvoltare de sine, spre autonomie și diferențiere. Așadar, imboldul spre dezvoltare provine, conform lui Jacobson, din rivalitate, din confruntarea permanentă cu frații și surorile.

Jacobson pornește în teoria ei și de la faptul că între frați există o relație ambivalentă. Ambivalent înseamnă în acest context că iubirea și ura sunt trăite una pentru cealaltă și că

iubirea este un pic mai puternică decât ura, pe care o domină. În viața cotidiană acest fapt este absolut evident, bunăoară, când frații își aruncă reciproc vorbe grele, dar în clipa imediat următoare își apără ferm fratele sau sora în fața unor atacuri exterioare. Uneori, această ambivalență este exprimată direct: „Mă supăr atât de rău pe tine numai pentru că te și iubesc."

Jacobson nu vorbește doar despre invidie; la ea, invidia, rivalitatea și gelozia se întrepătrund. Aici se vorbește, ce-i drept, despre invidia dintre frați, de exemplu, despre invidia față de anumite aptitudini, față de averi și aspectul exterior. La ea, rivalitatea este înțeleasă astfel încât invidia generează impulsul de a imita pe cât posibil frații sau chiar de a-i depăși. Așadar, rivalitatea este înțeleasă aici ca o invidie productivă, activă.

Invidia și rivalitatea dintre frați trebuie plasate însă foarte aproape de gelozie. Calitățile, aptitudinile pe care le au frații și pe care le invidiem la ei sunt văzute deseori în contextul relației lor cu părinții. Astfel, o femeie care era invidioasă pe frumusețea surorii ei a spus odată: „Când ai o relație mai bună cu părinții, ești și mai frumoasă." Aici nu este invidiată doar frumusețea, ci invidia este pusă, evident, în legătură cu o situație de gelozie și cu sentimentul, asociat acesteia, de excludere cel puțin parțială. Dacă vorbim, deci, despre rivalitatea dintre frați, nu mai este în joc doar invidia; invidia, rivalitatea și gelozia se împletesc între ele și, parțial, se condiționează reciproc.

Însă cazul rivalității dintre frați se admite de obicei că nu e vorba numai despre individuație, adică despre „dezvoltarea în continuare a rivalilor", ci și despre identificare. Importanța identificării între frați a fost exprimată deja de Freud în lucrarea sa din 1921 *Psihologia maselor și analiza Eului*.[97] Pentru Freud, tema detronării copilului este foarte importantă. El însuși a fost detronat de un frate care a murit totuși la 9 luni, când Freud însuși avea 19 luni. Se povestește mereu că el, deși era cel mai mare, n-a mai fost detronat după aceea — cu toate că a mai avut 6 frați[98] — și a ocupat un rol favorit în familie. Avea camera lui, doar tatăl mai avea o cameră proprie și i se permitea să ia masa singur și să citească, totodată (iar asta la 1880!).

Teoretic însă, tema detronării a fost centrală la Freud. Raționamentul său este următorul: copilul care primește un frate mai mic, este alungat din dragostea unică a părinților și nu se mai simte iubit. Ca atare, copilul mai mare dezvoltă o atitudine ostilă față de fratele mai mic și vrea, bunăoară, ca bebelușul „să fie dus înapoi". Dar apoi, copilul observă că această atitudine ostilă nu-i aduce nimic; dimpotrivă, îi dăunează, fiindcă părinții îl ceartă pe urmă suplimentar și pierde și mai mult din dragostea lor. Astfel, copilul mai mare este silit să depășească sentimentele de frustrare și să se identifice cu copilul mai mic și, deci, să învețe să se înțeleagă reciproc, în calitate de copii ai acelorași părinți. De aceea, Freud reprezintă ideea că detronarea se află la baza sentimentului de comunitate și că depășirea

acestei prime invidii constituie începutul conștiinței morale sociale și al sentimentului datoriei. „Sentimentul social se bazează, așadar, pe transformarea unui sentiment inițial ostil într-o legătură pozitivă a cărei esență este identificarea."[99]

Când privim grupurile care ar trebui să aibă de fapt o cauză comună, vedem totuși că acest lucru nu se întâmplă mereu. Chiar dacă urmează să se îndeplinească o sarcină comună, invidia și rivalitatea se manifestă puternic. Din această cauză, îndeplinirea sarcinii comune este nu rareori în pericol. Disponibilitatea de identificare se află de fiecare dată în conflict cu perceperea interesului individual, cu rivalitatea. Ce-i drept, identificarea ne poate ajuta în gestionarea invidiei. Astfel este posibil să devenim parte din obiectul invidiei, iar atunci elementul comun se situează în prim-plan. Numai că invidia face deseori imposibilă tocmai identificarea. Între timp, această polaritate dintre identificare și individuație a fost cercetată temeinic.

Multă vreme, frații au jucat doar un rol marginal în cercetarea psihologică. A existat, ce-i drept, expresia „complexul fratern“, care voia să spună că în privința fraților avem experiențe asemănătoare complexelor, iar în legătură cu invidia s-a vorbit chiar despre „complexul lui Cain”.[100] În suita conceptelor terapiei familiale, frații au devenit apoi și ei mai interesanți pentru cercetare. Una dintre primele cărți pe această temă — urmată între timp de altele, foarte multe — a fost scrisă de americanii Bank și Kahn și a fost publicată în

germană în 1989. Bank și Kahn arată diferențiat că identificările dintre frați pot lua aspecte foarte diverse. În funcție de tipul acestor identificări, diferă apoi și nevoia de individuație, invidia se manifestă altfel din punct de vedere calitativ, iar noi o putem aborda în mod diferit. În plus, aceste identificări au, după opinia mea, o mare influență asupra tipului de parteneriat care este ales ulterior în viață. Eu sunt de părere că relațiile dintre frați influențează foarte frecvent, într-o manieră decisivă, parteneriatele, fie prin analogie cu o relație satisfăcătoare între frați, fie ca opoziție la o relație fraternă, care n-a avut o desfășurare pozitivă.

Când stabilesc diversele forme de identificare, Bank și Kahn pleacă de la faptul că frații se percep, pe de o parte, diferiți între ei, iar pe de altă parte, la fel. Asta diferențiază atașamentul fratern de alte atașamente, îl face unic, iar dacă este anevoios, este anevoios tot într-un mod unic. Frații rămân frați, orice s-ar întâmpla.

Sentimentul de a fi diferiți unul de altul ne distanțează și ne trezește convingerea că avem un destin propriu, deși suntem frați într-o serie de frați. Aceasta constituie și un impuls spre individuație: în definitiv, devenim ceea ce suntem. În sentimentul de a fi la fel se manifestă o apropiere prin asemănare, pentru care nu trebuie să facem nimic, o protecție într-un „noi“. Cine nu are frați își caută prieteni și prietene care sunt ca frații și care sunt cât se poate de asemănători — și totuși nu sunt frați. Între frați, acest „eu sunt ca tine” poate chiar să umple niște goluri la nivelul acceptării de sine. Când nu suntem siguri dacă

● „dezidentificarea — relație negată"[105].

Bank și Kahn citează în fiecare caz o frază care este expresia acestei identificări parțiale și pe care o prezint în continuare.

comunitate de urgență. Ca exemplu se menționează situația în care fiul cel mai mare l-a reprezentat într-o manieră foarte empatică pentru frați pe tatăl cu afecțiuni cerebrale.

DIALECTICA CONSTRUCTIVĂ

Mai dinamică este dialectica constructivă. Fraza esențială pentru acest tip de identificare parțială sună astfel: „Ne asemănăm, dar suntem și diferiți. Aceasta este o provocare și ne dă posibilitatea să creștem."[107]

La acest tip de identificare se văd clar asemănările și deosebirile. Până și concurența este considerată deja o provocare, iar întâlnirea cu ea conține o posibilitate de creștere pentru toți cei implicați. Asemănarea dintre frați se bazează în esență pe faptul că toți se simt puternici și se înțeleg în principiu ca o comunitate fraternă atractivă. Odată cu aceasta se face auzită ideea de a fi egali în drepturi, dar și ca importanță; relațiile în care aceștia să fie la fel de îndreptățiți și de importanți ar trebui să fie posibile între frați, dacă ei sunt totuși, de regulă, copiii acelorași părinți.

În acest sistem există multă concurență, multă rivalitate. Invidia este trăită și comentată, dar de cele mai multe ori e prelucrată sub forma unei invidii productive. Deci, nu se încearcă tragerea în jos a fraților, la propriul nivel, ci demonstrația: „Le arăt eu lor!" În acest sistem, acțiunea invidiei este mai degrabă creatoare. Din cercetări[108] rezultă că astfel de copii provin din părinți disponibili emoțional, care „pot fi folosiți", care suportă certurile și joacă la un moment dat rolul de arbitri. Acești părinți cunosc sentimentul invidiei și caută să fie *fair*; ideea de *fairness* este foarte importantă pentru ei.

Fairness este în general un principiu foarte important în studiile lui Bank și Kahn. Întrucât până la urmă este imposibil să-i apreciem just pe copii, iar această apreciere corectă este percepută diferit de copii, dar și de părinți, tot ce putem face, de fapt, este să fim cât mai *fair* posibil. Aceasta înseamnă să empatizăm cu tot ceea ce se petrece când apar certurile. Pentru unii părinți este important să vadă și să respecte delimitarea exprimată în timpul gâlcevii, pentru alții contează însă să empatizeze cu fiecare copil și, la nevoie, să joace rolul de arbitru. Conform opiniei mele, această dialectică constructivă este descrisă cam după o tipologie ideală, dar este semnificativă ca utopie. Ea presupune totuși că toți copiii sunt puternici în felul lor sau că se reușește conștientizarea și, totodată, recunoașterea de către copiii respectivi, băieți și fete, a forței lor cu totul aparte.

Această formă de identificare fraternă s-ar putea exercita asupra relațiilor de cuplu astfel încât să fie căutate relațiile echilibrate, în care ambii parteneri se provoacă reciproc și rivalizează unul cu altul — și, eventual, au câteodată nevoie de un arbitru.

DIALECTICA DISTRUCTIVĂ

Fraza esențială a acestei identificări parțiale sună astfel: „Suntem foarte diferiți într-o mulțime de privințe. Nu ne plăcem în mod deosebit, dar avem nevoie unii de alții."[109]

În ciuda percepției unei diversități evidente și a unei simpatii mai degrabă absente, este percepută, dar și acceptată o mare dependență. Aici este vorba despre frați care se bat, se chinuiesc, însă apoi sunt foarte nefericiți când nu mai există un astfel de personaj enervant. De exemplu, sunt frați care se bat, dar care sunt total nefericiți când fratele bătăuș se află în tabără, și tânjesc după acesta. Însă când el se întoarce, se bat imediat din nou.

După Bank și Kahn, substratul pentru această formă de identificare îl constituie părinții indisponibili emoțional, părinții indiferenți, care-și neglijează copiii. Copiii proiectează amenințarea și componentele refulate, respinse, trăite din această cauză în mod intens, transferându-le de la ei înșiși asupra fraților, asupra oamenilor care sunt deja prezenți și pe care trebuie să se bizuie, fiindcă nu pot să se bazeze pe părinți.

Componentele personalității cuiva — în primul rând, componentele agresive — sunt proiectate asupra fraților și surorilor. Pe urmă, componentele acestora trebuie să fie controlate, combătute, ținute în șah — prin intermediul identificării proiective. În acest sistem, frații ajung ușor într-o poziție paranoid-schizoidă (vezi *infra*), pentru că acolo este foarte multă invidie, iar aceasta nu poate fi tratată productiv. Aceasta nu este o invidie ce ar putea

În planul relației de cuplu, acestui sistem de identificări i-ar corespunde coluziunea sado-masochistă, o relație de cuplu în care este vorba mereu despre certuri permanente, ocazie cu care el se plânge neîncetat de ea, dar amândoi rămân împreună, deși din afară avem impresia că orice altceva ar fi mai bun decât această formă de relație.[111]

RESPINGEREA POLARIZATĂ

Fraza esențială, care trădează o respingere polarizată, ar putea suna cam așa: „Tu ești cu totul altfel decât mine. Nu vreau să depind de tine și să ajung vreodată ca tine."[112] Deosebirea față de dialectica distructivă constă în faptul că nu depindem unul de altul, deci facem mai puține identificări proiective; în schimb, în acest caz putem trăi un puternic sentiment de singurătate. În plus, și în acest sistem rolul de agresor și cel de victimă sunt distribuite în mod clar. Victima câștigă ceva datorită statutului său, simțindu-se superioară moral agresorului, ceea ce îi poate provoca acestuia sentimente de vinovăție, care adesea sunt parate însă din nou, numaidecât, prin alte acte de agresiune, dar și prin atacuri verbale. Așadar, contul relației e întotdeauna pe minus. Invidia se manifestă din ambele părți, însă mai mult din partea victimei. Totuși — chiar și respingând — ne confruntăm cu fratele, înțeles ca Tu.

În cazul acestei relații fraterne, percepția asupra fraților și surorilor este distorsionată și grosolană; ea poate fi corectată cu greu. De aici rezultă o împotmolire a relațiilor, care se pot reproduce, la rândul lor, cu ușurință în parteneriate. Această formă de relație fraternă se produce cu ușurință în sistemele familiale, în care o mare frică este parată prin duritate și violență.

Această formă de relație dintre frați poate trece fără dificultate într-o dezidentificare.

DEZIDENTIFICAREA SAU RELAȚIA NEGATĂ

Fraza esențială pentru aceasta ar putea suna astfel: „Suntem absolut diferiți. Nu am nevoie de tine, nu te plac și îmi este indiferent dacă te voi revedea vreodată sau nu."[113]

Această dezidentificare este văzută ca o apărare în fața „complexului lui Cain", în fața impulsului de a ucide fratele sau sora, iar asta tocmai pe baza unei invidii colosale.[114]

Despre un „complex al lui Cain" se vorbește atunci când detronarea și desconsiderarea au provocat multă durere și când părinții practică încontinuu această desconsiderare, astfel încât impulsurile furiei ucigașe împotriva fratelui sau a surorii cu greu pot fi ținute în frâu. Aici mai ajută doar un clivaj, când nu mai vrei să ai de-a face cu frații. Această situație apare în sistemele familiale în care un copil este preferat în mod deosebit, iar ceilalți sunt dezavantajați. Atunci, dezavantajații sunt foarte invidioși pe cel privilegiat, bineînțeles, însă rivalitatea este condamnată la eșec de la bun început. Din acest motiv, este și o rivalitate neputincioasă, distructivă, care din cauza comportamentului distructiv face ca importanța relației fraterne să fie tăgăduită; drept compensație poate fi observată o autoidealizare exagerată.

Dezidentificarea sau negarea relației are loc întâi de toate acolo unde în sistemele parentale se face distincția clară între copii buni și răi, sănătoși și bolnavi, rapizi și înceți, așadar, în sistemele în care invidia este deja determinantă și în care sentimentele rele sunt

ținute în șah măcar într-o oarecare măsură prin mecanismul de apărare al clivajului. De regulă, așa-numitele sisteme narcisice sunt cele în care copilul privilegiat ar urma să le fie de ajutor părinților pentru o bună autoevaluare și în care copii care nu sunt „buni" (priviți din perspectiva sistemului de valori al părinților) amenință masiv stima de sine a părinților. Copiii sunt folosiți unul împotriva celuilalt, chiar în sensul că unul este prezentat mereu drept model. Frații nu au posibilitatea de a fi ei înșiși, deci trebuie să recurgă din nou chiar ei la compensații narcisice, iar atunci este preferată una dintre acestea: aceea de a crede că n-au nevoie de nimeni pe lume.

Așadar, tema individuației este împinsă aici la extrem de către oameni care nu cunosc principiul împărtășirii și, ca atare, nu pot crea o bază a apropierii de alții. Privită astfel, îndatorirea individuației devine o pretenție foarte exagerată.

Respingerea dintre frați este semnificativ mai puternică decât în cazul dialecticii distructive sau al respingerii polarizate; de regulă, relațiile sunt rupte mereu la maturitate. Dar chiar dacă sunt rupte relațiile cu frații, aceasta nu înseamnă că invidia ucigașă, furia asasină și impulsurile criminale au dispărut și ele. Acestea sunt transpuse frecvent asupra altor oameni.

Atât frații din categoria identificării, a respingerii polarizate, cât și cei din categoria dezidentificării au unele dificultăți de a percepe și de a permite cu adevărat apropierea și

dependența în cadrul unui parteneriat. Ei vor alege mai degrabă oameni care-i pot stabiliza narcisic — dacă e să stabilească relații.

În adolescență, tinerii rivalizează tot mai mult cu colegii de vârsta lor — la fel cum au rivalizat cu frații lor. Ca și cea dintre frații adolescenți, această rivalitate se referă la performanțe, relații sociale, sexualitate și frumusețe. Rivalitatea dintre frați scade în măsura în care ei merg pe drumuri separate. Dar dacă se apropie din nou și grija pentru părinții bătrâni sau pe moarte le impune fraților să se caute iarăși ca frați, atunci reînvie vechile modele de invidie, rivalitate și gelozie.

Chiar dacă par prea schematice sub această formă generalizată, aceste sisteme de identificare descrise de Bank și Kahn arată că relația cu frații are o influență esențială asupra dezvoltării invidiei și asupra modului de a aborda invidia. În plus, devine clar că pe măsură ce crește coparticiparea în cadrul acestor sisteme — un indiciu pentru complexele materne și paterne inițial pozitive[115] —, invidia este înțeleasă tot mai mult ca un stimulent. Cu cât există mai multe posibilități de identificare bazate pe sentimentul de putere — iar asta înseamnă: bazate pe acceptarea binevoitoare a copilului respectiv —, cu atât mai puțin distructiv este percepută invidia. Pe măsură ce principiul individuației iese în prim-plan, copiii devin mai invidioși și își gestionează mai greu invidia.

Firește, aceste sisteme de identificare nu depind doar de comportamentul și calitățile

personalității părinților. Bineînțeles, aici joacă un anumit rol și specificul copilului respectiv, poziția lui între frați, sexul și altele. Diferențele de vârstă joacă de asemenea un rol important: când diferențele de vârstă între frați sunt mari, identificările devin mai dificile.[116] Copiii între care sunt 8 ani diferență, de exemplu, nu mai au o carieră comparabilă cu cea a fraților. În 8 ani, chiar părinții se pot transforma deja foarte mult.

În plus, această sistematizare trece cu vederea faptul că și la nivelul fraților există întotdeauna anumite constelații fraterne, care facilitează o altă formă de identificare. Astfel este absolut imaginabil că doi frați își asumă împreună o identificare de tipul acceptării loiale, însă unul dintre ei admite, cu un alt frate, o identificare de tipul dialecticii constructive.

Aceste posibilități de identificare, mai curând principiale, pot fi completate și cu complexele fraterne speciale, formate în copilărie și în tinerețe în urma unor confruntări foarte tipice cu fiecare frate în parte; ele sunt însoțite mereu de sentimente comparabile și de strategiile lor defensive, dar și de aceleași imagini, și umplu și ele forma respectivă de identificare cu teme de viață dificile, teme ce sunt resuscitate apoi, cu mare ușurință, în relația cu alți oameni.[117]

ISTORIA INVIDIEI PĂRINȚILOR

Istoria invidiei părinților pare să joace și ea un rol important în identificările cu frații. Acest lucru a devenit evident încă din sistemele narcisice, în care copiii „moștenesc" problema raportării la invidie. Dar și în sisteme mai puțin dificile, invidia părinților joacă un rol însemnat. Deseori, părinții invidiază la copii ceva care lor le lipsește. Dar când părinții invidiază ceva la copii, valorile sunt declarate în general non-valori. Copilul are datoria să se schimbe, să-și sacrifice, deci, o parte din sinele adevărat. Un exemplu:

Într-o familie foarte „introvertită“ se cultivă introversiunea. Orice zgomot este de rău, ferestrele sunt închise, perdelele lăsate, contactele sunt limitate la strictul necesar — iar acesta este minim. Dacă e să decidă ceva, membrii acestei familii se lasă mai întâi cotropiți de emoții, până când multe dintre decizii nici nu mai pot fi luate, ceea ce constituie tot o dovadă a faptului că ei nu pot avea încredere în alți oameni… Probleme grave legate de contact și de decizie sunt mascate drept „introversiuni”, acest mod de viață este idealizat, iar faptul că ei sunt altfel este interpretat pozitiv. Niciodată nu se face auzită frica imensă, care domină acest sistem familial.

Acum, această familie are un al doilea copil, unul prietenos, poate mai curând extravertit (stabilirea acestui fapt depinde de punctul de vedere al observatorului). Acest copil

ridică perdelele și vrea „să lase să intre soarele“. El constată că alți oameni fac invitații și propune să facă și ei odată… Când familia face la un moment dat una dintre rarele sale excursii, acest copil îi privește pe oameni zâmbind — iar ei îi zâmbesc la rândul lor, pentru că e un copil solar, care arată vesel. El este dojenit: „Ce te bați pe burtă cu toți străinii posibili?!” Copilul mai propune să meargă cândva la cinematograf. Părinții îl găsesc groaznic de extravertit, trivial, insistent, primitiv, obositor și îi recomandă încontinuu să ia totuși drept model pe fratele mai mare, care este foarte timid și își inhibă agresivitatea.

Copilul, care la început se îndrepta spre lume cu atâta prietenie, se face acum tot mai remarcat, își chinuiește colegii, mai ales când ei sunt pe cale să întreprindă ceva interesant. Învățătoarea remarcă rapid această schimbare și se consultă și cu psihologul școlii. Părinții îi povestesc acestuia că ar fi trebuit să-l stopeze dintotdeauna pe copil, dar au făcut-o prea puțin. Atunci psihologul școlii întreabă ce anume din comportamentul acestui copil le-a provocat atâta teamă încât au impresia că el trebuia oprit într-o asemenea măsură. Au urmat câteva argumente, printre altele și ideea de a-l interoga și pe copil. După o discuție mai lungă, mama își formulează invidia: Ar fi deranjat-o pur și simplu faptul că acest copil este mai fericit decât restul familiei, iar ei, ceilalți, nici n-ar putea să învețe ce poate face acest copil, căci cu așa ceva „trebuie să te naști".

Când părinții invidiază ceva la copii sau la un copil, iar valorile sunt declarate

non-valori, copiii suferă enorm și sunt iritați: ceva pe care ei îl simt ca fiind corect și bun și care le produce și bucurie îi sperie sau îi supără pe părinți. Copiii se simt atunci bolnavi într-un domeniu în care sunt, de fapt, foarte sănătoși și foarte autentici.

Adesea, invidia există și într-o formă generalizată ca invidie față de condițiile de viață mai bune ale noii generații, și față de faptul că, astfel, aceasta o duce mult mai bine. Nu sunt excluși de aici nici profesorii. Când ei nu sunt conștienți de această invidie, cer în mod inconștient (?) enorm de la „noua" generație. Ea trebuie să demonstreze că poate face atât cât au realizat ei înșiși pe parcursul vieții, iar dacă e posibil, chiar un pic mai mult, bineînțeles, fără ca profesorii invidioși să perceapă sau chiar să arate asta și într-un mod conștient. Dacă sistemele de examinare sunt înăsprite încontinuu, ar trebui verificat și aportul pe care îl are invidia profesorilor.

Părinții pot fi invidioși și pe ei înșiși — ca părinți. Cât de departe ar fi ajuns, dacă ar fi avut ei înșiși părinți ca ei!

Însă lucrurile nu stau atât de rău: cei mai mulți părinți și profesori sunt ambivalenți — dacă vorbim despre invidie. Ei nu sunt doar invidioși, ci și mândri de generația viitoare. Mândri mai ales câtă vreme au sentimentul că au contribuit și ei la succes. Sprijinul acordat oamenilor declanșează bucuria în cazul majorității protectorilor. În afara celor ce invidiază la modul general și care sunt invidioși mereu, invidia învinge și atunci când tinerii

dau senzația că, „în ciuda eforturilor bătrânilor", ei ar fi ajuns departe dacă ar fi negat principiul participării și le-ar fi refuzat celor mai în vârstă posibilitatea de identificare. Oamenii mai tineri par însă să aibă nevoie uneori de așa ceva spre a-și accentua propria identitate, dar și spre a respinge temuta confiscare totală a performanței lor de către generația mai vârstnică. Câtă vreme principiul participării și solidaritatea sunt perceptibile fie și datorită bucuriei comune generate de rezultatele obținute, invidia va fi una prietenoasă, dacă e să se manifeste cu adevărat.

Domeniul invidiei părinților față de copii — și chiar a copiilor față de părinți — este declarat tabu; dacă ar fi tematizată această invidie, ar putea fi lămurite multe lucruri în ceea ce privește relațiile dintre părinți și copii, iar atunci agresiunea și admirația n-ar mai trebui deplasate.

Dacă relația dintre generații se bazează pe cei puternici și, ca atare, fiecare generație vede la cealaltă puterea, iar nu slăbiciunea, atunci generațiile pot rivaliza între ele, copiii se lasă provocați de părinți, dar și părinții de copii — și astfel, ambele părți se delimitează și mai mult, în identitatea lor, de cealaltă generație, ceea ce constituie o bună premisă pentru o relație.

COPILUL ALES, INVIDIA ȘI GELOZIA

În expunerile mele au apărut mereu copii care vor fi fost deosebiți și atunci au și stârnit o invidie aparte, sau chiar copii care au fost preferați în mod unilateral și au declanșat invidia și gelozia fraților lor.

Tema faptului de a fi ales sau cel puțin proiecția acestui fapt este centrală în contextul invidiei și al geloziei. O poveste impresionantă a faptului de a fi ales este povestea lui Iosif și a fraților săi din *Vechiul Testament*[118], cu toate implicațiile și consecințele ei.

Iosif era al unsprezecelea fiu pe care Iacov îl avea cu nevasta lui preferată Rahila. Iacov îl iubea pe el cel mai mult dintre toți fiii săi, fiindcă îl făcuse la bătrânețe, spune *Biblia*. În orice caz, el a cerut să i se facă veșminte alese lui Iosif, iar frații săi, care au văzut că tatăl îl iubea mai mult decât pe ei, au devenit invidioși și nu i-au mai adresat niciun cuvânt prietenos. Dar Iosif i-a povestit tatălui de fiecare dată cum procedau frații lui.

Iosif a avut pe urmă două vise. Într-unul, snopii fraților s-au strâns în jurul snopului său, care era în mijloc, și s-au închinat lui. Frații s-au înfuriat auzind acest vis pe care l-au înțeles în sensul că Iosif voia probabil să devină rege peste ei și l-au urât și mai mult. Iar el a visat din nou: „Am văzut soarele, luna și 11 stele, și toate mi se închinau mie." Atunci chiar tatăl s-a supărat și l-a certat, întrebându-l dacă nu cumva crede că tatăl, mama și frații

ar trebui să i se închine până la pământ.

Odată, când frații erau plecați să pască oile, tatăl lui l-a trimis la ei să se uite dacă totul este în ordine. Frații l-au văzut venind de departe și s-au hotărât să-l omoare, căci se părea că visele i se urcaseră totuși la cap. Ruben, cel mai mare dintre ei, a insistat să nu-l omoare, ci să-l arunce pur și simplu într-un puț în care nu era apă în momentul acela. Iar când niște negustori au trecut pe acolo, l-au vândut, însă i-au adus tatălui veșmintele lui, pătate de sânge. Iacov a fost cuprins de o tristețe adâncă și era de neconsolat, Iosif a fost vândut în Egipt lui Putifar, un funcționar de la curtea lui Faraon.

Iosif este unul dintre aleși. Preferat de tatăl lui, evidențiat, dar, prin aceasta, și însemnat. În plus, este preferat de visele sale, deci, evidențiat de Dumnezeu, potrivit înțelegerii biblice, iar odată cu aceasta, însemnat din nou. — El are un destin ales.

La început el s-a identificat cu planurile și idealurile tatălui, fără să se gândească că frații lui ar putea deveni invidioși. Tatăl ațâță vrajba și-l trimite la pieire. Așadar, Iosif nu apare ca personalitate autonomă, ci ca fiind cel evidențiat de părinți. Nu cunoaștem sentimentele lui, dar cu atât mai mult le știm pe ale fraților săi: ei sunt plini de ură, invidie, gelozie și vor să se răzbune, îi doresc moartea. Ei se delimitează conștient de el, dar par să aibă o relație vie între ei. Asta îl împinge și mai mult pe Iosif în brațele tatălui.

Deocamdată, situația sa este, efectiv, dificilă. Cum altfel ar fi putut să procedeze în

aceste condiții? Ar fi trebuit să-și stăpânească visele? L-ar fi ajutat asta? Mai deloc, probabil. L-ar fi ajutat dacă Iacov nu l-ar fi pus la muncă pentru propria bunăstare și ideile lui megalomane? Era oare Iacov prea puțin mulțumit cu propria-i viață, cu postura lui de „ales", încât a trebuit să-l evidențieze acum într-atâta pe fiul său — iar apoi să devină totuși invidios el însuși, când a devenit clar ce fel de vise avea Iosif?

Nu s-ar fi putut stăpâni el, până când postura lui de „ales" ar fi ieșit singură la iveală? Dinamica dezvoltării era, probabil, inevitabilă. Iosif, declanșatorul invidiei, trebuie să dispară din ochii fraților. Ruben, cel mai mare dintre ei, ar dori să-i readucă tatălui fiul, poate spre a primi el însuși din nou mai multă recunoaștere. Însă nu reușește și Iosif ajunge într-un alt spațiu vital. Iar odată cu asta, are loc și despărțirea de tată, care este foarte importantă pentru Iosif, pentru ca el să poată deveni el însuși.

El are acum propria-i viață și poate deveni el însuși — și destinul său ca ales este implacabil. Dar acesta vine mereu cu loviturile sale. Astfel, bunăoară, el este defăimat de nevasta lui Putifar și trebuie să meargă la închisoare. Dar fiindcă este singurul care știe să interpreteze visele lui Faraon despre anii de belșug și cei de foamete, este scos din închisoare și însărcinat cu pregătirile pentru anii de foamete. Atunci, el se dovedește binefăcătorul fraților și al familiei lui, înlesnind supraviețuirea familiei, iar odată cu ea, a întregului Israel. Acum se vădește că este un ales, iar ca ales este și unul care trebuie să aibă grijă de

ceilalți.

Dacă privim această poveste ca mit, devine clar că un erou care este ales este pus mereu la îndoială, ca să se vadă dacă el chiar este cu adevărat deosebit. Dacă nu e deosebit și nu poate să abordeze amenințările și loviturile periculoase, atunci nu e un erou adevărat.

Și basmele ne povestesc lucruri asemănătoare:

În basmul țigănesc *Omul de fier*[119], tatăl-rege este groaznic de invidios pe fiul său, care a primit o nevastă minunată, semn al faptului că este un ales. Regele vrea să-l piardă pe fiul său, preferat de destin, și pe urmă să-i ia nevasta. Pentru a-l pierde, îi dă sarcini imposibile: de pildă, să sature întreaga armată cu o căpățână de varză sau să aducă înapoi verigheta pe care el o pusese în mormântul soției lui cu 18 ani în urmă. Fiul invidiat reușește să rezolve toate aceste sarcini cu ajutorul nevestei și al fratelui său, omul de fier. Ultimul lucru cerut de rege este să-l aducă în fața lui pe omul de fier. Ceea ce se și întâmplă. Acesta îl ucide pe rege, iar apoi dispare și el. Acum, nici regele, nici el nu mai pot face rău cuiva.

Cel invidiat este și aici alesul. Iar această poziție îl determină să rezolve sarcini irezolvabile, de fapt, dar care sunt absolut necesare dacă vrea să trăiască în continuare într-un sistem lipsit de o invidie foarte pregnantă, adică dacă vrea să trăiască într-adevăr. Cel invidiat — văzut din perspectiva invidioșilor — trebuie să se sacrifice, trebuie să ajute, poate

chiar să salveze. Potrivit propriilor exigențe, el n-ar avea de făcut, în fond, decât ceea ce i s-a poruncit. Dacă n-ar izbuti, ar însemna că nu este un ales.

Invidia celorlalți oameni face vizibile calitățile aparte, îl transformă pe cineva într-un ales, îi deschide calea către transpunerea și în realitate a acestui fapt de a fi ales. Dar, întotdeauna, astfel de căi sunt legate de necesitatea de a ajuta și de a salva.

Destinul faptului de a fi ales face ca alesul să devină mai întâi, în mod aparent, victima invidioșilor, însă după aceea găsește cu curajul disperării — și datorită ajutoarelor sale — niște forțe deosebite, de care are nevoie pentru valorificarea calităților lui aparte. Inițial, însă, aceste fapte eroice nu sunt puse în slujba respectului față de erou, ci sunt și aduc ceva de care a dus lipsă tot sistemul.

De tema invidiei țin, deci, spațiile arhetipale ale posturii alesului, ale victimei și salvării. În basme, salvarea se produce prin faptul că se tratează ceea ce se cuvine și se întruchipează ceea ce trebuie să fie întruchipat. Dacă, în loc de asta, în prim-plan s-ar afla ideea de salvare, eroii ar trebui să dispară, probabil. Adică: dacă ei s-ar identifica cu ideea megalomană proiectată asupra lor, le-ar lipsi concentrarea și energia de a-și îndeplini sarcina.

E-adevărat, invidioșilor le este permis să proiecteze ideea megalomană, ceea ce are un efect dinamic total; atunci se pune ceva în mișcare, poate că ei văd ceva care nu a fost clar nici pentru declanșatorul invidiei. Dar acesta din urmă nu trebuie să se identifice cu ideea

[118] *Facerea*, 37.

[119] „Der Eisenmann", în: Aichele, W. (ed.), 1973: *Zigeunermärchen* (*Märchen der Weltliteratur*), Diederichs, Düsseldorf/Köln.

Partea a II-a

Gelozia

Introducere

CE ESTE GELOZIA?

Despre gelozie oamenii vorbesc mai ușor decât despre invidie, dar nu cu mult mai ușor. Gelozia este mai puțin neplăcută — poate pentru că se află mai degrabă în slujba menținerii vechilor stări de lucruri. De asemenea, unii socotesc că gelozia măsoară simpatia resimțită față de cineva. Multă dragoste — multă gelozie. Lucrurile nu stau așa. În perioadele de gelozie, dragostea ne dispare de-a dreptul deseori și nu mai suntem deloc plini de iubire când ne domină gelozia. În limbajul cotidian se și folosește adesea termenul „gelozie“ în loc de „invidie”. Invidia și gelozia au multe în comun. În mod frecvent, când un om este grav afectat de invidie, se adaugă și gelozia. *Dicționarul de concepte filosofice* definește gelozia în felul următor:

Gelozia este spaima chinuitoare, potențată până la ura pătimașă, generată de faptul că trebuie să împărțim cu altcineva sau să pierdem simpatia unei persoane iubite sau posesia unei valori sau a unui bun.[120]

Interesantă este expresia „spaimă chinuitoare". Așadar, gelozia este înțeleasă aici mai întâi ca o teamă, ca o anxietate. Teama este precizată clar: este vorba în special despre teama de a pierde dragostea, dar și de pierdere în general. Această teamă sau chiar spaimă pot urca până la ura pătimașă, sau altfel spus: această spaimă este apărată de o ură

pătimașă.

Spinoza[121] definește drept gelozie ura asociată cu invidia față de un lucru iubit. Iar gelozia ia naștere pentru că iubirea și ura luptă între ele, asociate cu invidia trezită de altcineva. Cu cât au fost mai mari anterior bucuria și dragostea, cu atât crește ura; întâi de toate și pentru că ne închipuim cum „lucrul iubit" aduce bucurie omului invidiat.[122] La aceasta se referă în primul rând invidia din gelozie: bunăoară, în cazul geloziei erotice, ne imaginăm ce fac împreună cei doi și câtă plăcere le face acest lucru — iar asta știm, fiindcă am trăit-o noi înșine. Și la aceasta se mai adaugă faptul că ne închipuim că atunci când sunt împreună, cei doi se bucură de și mai multe plăceri decât am trăit noi. Avem impresia că suntem furați și înșelați, că ieșim în pierdere — și turbăm.

Patima pe care o implică acest lucru arată clar ce disperare e declanșată de această pierdere amenințătoare. Căci în gelozie este trăită nu doar ura, ci și iubirea. Ambivalența „normală" pe care o resimțim față de cineva foarte apropiat — și anume faptul că urâm același om pe care îl și iubim, doar că iubirea noastră este mai puternică decât ura și o poate ține în frâu pe aceasta, astfel încât nu distrugem omul pe care-l iubim — această ambivalență, spuneam, se clivează în momentele de gelozie: suntem sfâșiați între iubire și ură, suntem dominați când de una, când de cealaltă.

Când suntem cuprinși de gelozie, ne înspăimântă faptul că altcineva ne ia sau

amenință să ne ia ceva ce ne aparține în aparență și asupra căruia avem un drept sau credem că-l avem. Iar acest lucru este trăit ca o nedreptate. Aici poate fi vorba despre o poziție, despre un partener, despre ceva care a constituit până acum un aspect al autodefinirii noastre — de pildă, faptul de a fi cel mai bun într-un domeniu —, dar și despre ceva la care ne gândim că ni se cuvine. Dacă ne imaginăm o relație dorită de noi — chiar fără a întreprinde pași concreți în acest sens — și întâlnim pe altcineva, care a realizat în mod evident o asemenea relație, putem reacționa cu gelozie.

De sentimentul geloziei este legată ideea că altcineva primește ceea ce îmi aparține sau mi se cuvine (chiar și doar la nivel fantasmatic) și că eu am pierdut acel lucru despre care este vorba. Gelozia survine în situații în care sunt implicați trei oameni sau doi oameni și un bun atractiv. Așadar, într-un fel este vorba mereu despre o situație triunghiulară.

În trăirea geloziei sunt implicate diverse emoții: odată este durerea, care este descrisă fizic mai ales ca durere în zona stomacului, în diafragmă și abdomenul superior. În mod evident, durerea ne afectează central, provocată de sentimentul de a fi distrus. Acesta exprimă problema faptului de a fi părăsit și exclus. Sentimentul dureros de a fi părăsit sau exclus, în mod real sau imaginar, constituie un aspect al reacției geloziei. De el sunt legate teama și furia. Dar și tristețea, sentimentele de neputință și rușine aparțin acestei reacții și produc nesiguranța sentimentului propriei valori, îndoiala de sine.

Se poate pune întrebarea dacă aceste emoții constituie laolaltă experiența „geloziei“ sau dacă gelozia este mania de a purta încontinuu discuții pe tema situației în care „relația celor doi”, „fericită" până atunci, a fost distrusă (unde nu trebuie să fie vorba doar despre relații interumane; după cum am arătat deja, poate fi vorba și despre relația cu o valoare sau cu un lucru); sau ne putem întreba dacă gelozia este incapacitatea de a uita această situație, nevoia de a ne prezenta mereu drept victimă a nedreptății partenerului sau a relelor lui intenții, așa cum dă de înțeles, printre alții, și Hildegard Baumgart[123], de pildă.

Expresiile pe care le folosim în situații de gelozie sunt foarte agresive și dezvăluie multe: atunci, „unul iese cu forța“, iar altul „pătrunde prin efracție” — se impune imaginea unei rezervații care acum nu mai este o împrejmuire protectoare —, cineva a fost „înșelat".

Gelozia este emoția dublei îndoieli: îndoiala de sine și îndoiala de celălalt.

Îndoiala de sine este evidentă: când suntem părăsiți, ni se sugerează că nu merităm dragostea, nu suntem atractivi sau suntem mai puțin atractivi decât cutare. „Cunoașterea" acestui fapt hrănește sentimentele lipsei de valoare, din care crește apoi disponibilitatea de a invidia. Ceea ce ni se întâmplă este nedrept, ne aflăm în poziția unui perdant și ar trebui să fim totuși în stare să păstrăm doar pentru noi pe cineva. Rușinea provocată de faptul că nu am reușit acest lucru și că, eventual, și alți oameni văd asta poate prejudicia în continuare sentimentul propriei valori.

dureros a fost, de exemplu, când cea mai bună prietenă s-a interesat brusc, în mod deosebit, de o altă fată sau când un sentiment de apartenență, considerat sigur, a trebuit să cedeze în fața sentimentului de a fi exclus.

ABORDAREA ACESTUI SENTIMENT

Și în cazul geloziei este valabilă afirmația: a simți gelozia nu înseamnă că trebuie și să avem un comportament de oameni geloși. Ne putem percepe gelozia. Avem sentimente de gelozie, l-am ocărî pe celălalt, l-am scoate din luptă pe rival, dar n-o facem. Sentimentele de gelozie ne pot arăta că, pentru noi, un om sau o anumită poziție sunt de mare importanță și ne pot determina să intervenim mai mult în favoarea lor.

Când avem însă un comportament de oameni geloși, devenim agresivi și dăm de înțeles că vrem să redobândim ce ne aparține: furia pe intrus se extinde. În această atitudine, oamenii sunt foarte abuzivi și insistenți, vor să știe totul sau măcar să țină astfel lucrurile sub control. Atunci este idealizat în special eul propriu, iar cel care a declanșat gelozia este depreciat. Speranța este să dovedim vinovăția acestor indivizi care tulbură apele sau să-i scoatem din luptă sub o formă oarecare.

O altă formă de abordare a sentimentelor de gelozie provine din sistemul defensiv al identificării cu agresorul: provocăm gelozia, pentru a nu trebui să fim geloși noi înșine; înscenăm situații care îl dezorientează pe partener, spre a nu ajunge noi înșine în situația respectivă. Acest fapt este perceput ca fiind o mare manipulare și tortură. Îndărătul lui se ascunde marea teamă de a fi exclus, de a fi plasat în rândul al doilea, de a se cufunda în insignifianță. Acest „joc" este jucat atunci când cineva se identifică în mod inconștient cu

un părinte sau un frate care stârnește gelozia. Acest comportament ar trebui să-l facă pe partener să arate cât de mult îl iubește pe cel care a declanșat gelozia. Totuși așa ceva reușește rar, căci jocul trezirii geloziei nu se desfășoară în spațiul iubirii, ci în cel al iubirii zădărnicite: este vorba despre negarea neputinței și despre o pretinsă putere.

O altă formă de reacție este retragerea, retragerea într-o absență interioară, dar și în fantasme, în fantasmele referitoare la înscenarea minunată prin care am putea fi recuperați și repuși în vechea poziție. Se pot produce și fantasme vindicative. Unii oameni se îmbolnăvesc, au nevoie de ajutor și speră ca în acest fel să se restabilească „vechea situație".

Există și o tentativă regresivă de a salva relația, când ne abandonăm total: „Fac tot ce vrei, dar nu mă părăsi!“ Aceasta ar fi o formă regresivă de fidelitate. În loc de asta, progresivă ar fi restabilirea permanentă a încrederii, în ciuda tuturor evidențelor. Această atitudine poate fi asociată cu o „temporizare adecvată”, cu o retragere, când ne permitem să fim îndoliați din pricina pierderii sau a pretinsei pierderi, iar atunci luăm această situație drept prilej ca să ne confruntăm cu problema faptului de a fi părăsiți, dar în primul rând cu consecințele rezultate de aici, adică să ne amintim de noi înșine, să intrăm în contact cu noi și să ne întrebăm: ce înseamnă această situație pentru noi? Să recunoaștem că s-a întâmplat ce s-a întâmplat și să ne confruntăm noi înșine, fie și critic, cu atitudinea de a ține în loc oameni și lucruri ce nu mai pot fi deloc păstrate.

DESPRE DIFICULTATEA DE A NE DECLARA GELOZIA

În gelozie ne este cât se poate de clar că avem un rival. Ce-i drept, știm teoretic că undeva pe lume există mereu un rival în legătură cu tot ceea ce reprezintă pentru noi o valoare și despre care socotim că este o parte a identității noastre și că ne aparține.

Putem proceda progresiv cu asemenea rivali, în cazul în care avem destulă încredere în noi înșine. Ne putem lăsa provocați și ne putem dezvolta: fie că dezvoltăm ceea ce întruchipează rivalul — adesea, acesta întruchipează componente clivate sau refulate ale persoanei de referință inițiale —, fie că activăm mai mult relația cu noi înșine.

În această situație ne putem comporta și regresiv, însă pe urmă ajungem într-o dinamică distructivă ce poate culmina cu faptul că, pentru gelos, pare a fi indispensabil faptul că unul dintre cei doi trebuie să dispară și să renunțe, sau, la nevoie, să moară. Aceasta este o realitate amară: nu trece nicio săptămână în care să nu se relateze în ziare despre o crimă din gelozie ori despre o dramă din gelozie, încheiată cu o sinucidere. Aceasta este consecința fatală a unei dinamici distructive. Bărbații care ucid din gelozie sunt într-un procent mare.

Se pare că avem dificultăți foarte mari în a ne declara gelozia. Oamenii care sunt geloși nu vorbesc de obicei despre gelozia lor, ci despre faptul că sunt îngrijorați din cauza relației sau vorbesc mult despre fidelitate și infidelitate. Este de înțeles că nu ne face

plăcere să ne declarăm gelozia, căci atunci apărem ca perdanți, chiar ca niște perdanți proști pe deasupra. De aceea este mai simplu să vorbim, de pildă, despre furia îndreptată asupra partenerului sau despre faptul că în relație avem grijă ca aceasta să funcționeze bine. Un exemplu:

Un bărbat de 29 de ani a venit la terapie fiindcă suferea de dificultăți de concentrare, ducea lipsă de energie, se simțea repede foarte epuizat, dormea prost și avea oscilații ale stării de spirit, inexplicabile pentru el. Când punem toate aceste simptome în legătură, ne-am putea gândi la o depresie. Bărbatul era căsătorit și avea trei copii. La un moment dat a venit vorba despre faptul că se îndoiește de fidelitatea soției și a spus despre el — fără ca eu să-l fi întrebat — că în ceea ce-l privește, este foarte fidel. La remarca mea că fidelitatea este în mod evident o temă, el povestește că soției îi vine foarte greu că el o controlează atât de des.

Îi cer să-mi spună cum anume o controlează pe soția lui: de pildă, când ea s-a dus la teatru fără el, o întreabă de bilet în dimineața zilei următoare. De asemenea, el vrea să întrețină relații sexuale cu soția de fiecare dată când ea urmează să iasă în oraș, fiindcă atunci ar fi mai puțin receptivă la ispite. Deja ea a caracterizat acest lucru, în mod repetat, drept „deranjant", și tocmai asta l-a nedumerit.

Partenera sa este descrisă de el ca fiind plină de viață. Ei îi place „la nebunie" să

danseze, el nu dansează, așa că dansează, firește, cu alți bărbați, iar el se uită și l-ar mânca din ochi pe partenerul de dans respectiv. Se înfurie rău de îndată ce i se pare că acesta dansează prea aproape, iar uneori stă pe gânduri dacă nu cumva ar trebui să se ia la bătaie, însă respinge în mod regulat această idee pentru că nu se simte foarte puternic. În plus, soția a avut înainte de căsătorie diverși prieteni cu care se află încă într-un contact lipsit de inhibiții. Asta îi dă bătaie de cap. Și el a avut diverse prietene înainte de a o cunoaște pe soție, dar „asta este cu totul altceva, este normal". Îi dă bătaie de cap faptul că soția lui arată foarte deschis că îi plac și alți bărbați.

Iar ea a avut „în realitate“ o relație extraconjugală în al treilea an de căsnicie (cei doi sunt căsătoriți de 8 ani). Pe atunci el se pregătea pentru niște examene suplimentare și avea puțin timp pentru soția sa, iar ea ieșea mereu cu un prieten al lui. Despre acest prieten, el vorbește mult și amănunțit. Îl percepe ca fiind „mai vesel, mai banal, mai focos și, poate, chiar mai inteligent” decât el însuși. Mai departe, el povestește că ambii ar fi afirmat — iar soția lui susține asta în continuare — că „între ei n-a fost nimic". Ea a subliniat mereu că se plac și că amândoi aveau timp și că a fost frumos să iasă împreună, dar n-a fost nimic mai mult. El nu crede asta și nu-și poate imagina așa ceva.

De atunci și-a pierdut încrederea. A mai făcut și greșeala de a le cere informații într-un mod foarte inchizitorial și astfel și-a alungat și prietenul pe care nu-l mai vede decât rar —

ceea ce regretă, fiindcă acesta era unul dintre puținii săi prieteni. După examenele suplimentare, el a găsit că „poate cel mai bine ar fi“ să aibă copii. Aceștia au și venit pe urmă, însă n-a fost „cel mai bun lucru” pentru el. Soția lui are o relație atât de strânsă cu copiii, încât el nu mai încape pur și simplu acolo. El i-a explicat mereu că e totuși o dovadă de imaturitate să se tot alinte așa cu copiii, dar ea nu înțelege asta.

Pacientul este categoric gelos pe eventualele relații extraconjugale ale soției sale și pe relațiile ei cu copiii comuni. El vorbește mult și deschis despre ceea ce petrece înlăuntrul lui când soția sa pleacă. Vorbește despre fantasmele lui, în care ea, cu ochii sticlind, dansează cu un tip absolut grozav. „Îmi imaginez scene erotice, îi văd dormind împreună, iar asta mă termină complet. Mă sfâșie aproape. Atunci mă cuprinde o furie enormă, l-aș spulbera pe individ, însă am și sentimente de vinovăție din cauza fantasmelor mele. Am impresia că sunt ultimul rahat, îi urăsc pe acești bărbați, îmi urăsc nevasta și o iubesc în același timp, mă urăsc pe mine însumi, aș putea să mă sinucid. Și nu pot uita toate astea. La fiecare confruntare readuc în discuție totul. Îi spun soției cât de îngrozitor este pentru mine să nu știu dacă are pe altcineva. Aștept de fiecare dată să-mi spună că îi pare groaznic de rău și că nu vrea în niciun caz să-mi facă una ca asta." Dar ea nici nu se gândește să spună așa ceva, ci îi spune ultimativ că, dacă vrea să rămână la el, ar trebui să înceteze să reia această poveste veche și să nu mai admită că fantasmele lui constituie singura

realitate. El înțelege această remarcă drept o amenințare cu despărțirea, iar asta-i ațâță, firește, gelozia.

În timpul acestor discuții referitoare la gelozia lui, prelungite de-a lungul mai multor săptămâni, cuvântul „gelos" n-a fost pomenit niciodată. Iar când l-am confruntat deschis cu tema geloziei, a spus revoltat că și soția sa vorbește mereu despre gelozie, dar că el nu este gelos, ci doar foarte îngrijorat în privința relației lor.

Ce se întâmplă aici din punct de vedere psihodinamic? Pacientul își procură în bună măsură încrederea în el însuși din relația cu partenera lui, el se simte pur și simplu demn de iubire și socotește că este în ordine când altcineva îl consideră vrednic de iubire. Însă el nu poate interioriza acest suport ca pe o certitudine crescândă că este vrednic de iubire, ci trebuie să i se spună și să i se arate mereu acest lucru. Adică el trebuie să elimine, cât se poate, posibilitatea că va fi părăsit, fiindcă asta ar putea duce la o gravă criză a sentimentului propriei valori. Imaginea negativă despre sine a cuiva care nu se consideră demn de iubire și care, pe deasupra, este plin de o ură și o invidie pe care el nu le poate accepta, poate declanșa indispoziții depresive.

Întrucât nu poate suporta ura față de sine, ea este proiectată asupra unui rival posibil. Aici ne aflăm din nou în fața unei poziții paranoid-schizoide, potrivit lui Melanie Klein (vezi *infra*), de astă-dată însă asociată cu gelozia. Fiindcă, după cum am arătat deja, de această

poziție se leagă identificarea proiectivă, controlul exercitat trebuie să fie foarte mare. În cazul identificării proiective, părți din sine sunt proiectate într-adevăr asupra altcuiva, iar acolo trebuie să fie ținute sub control.

În existența cotidiană, asta înseamnă că spionăm, controlăm și urmărim, iar fantasmele referitoare la rivali devin cu atât mai însuflețite, cu cât găsim mai puține dovezi în realitate. În exemplul nostru, tot rivalii au fost în primul rând cei asupra cărora s-a răsfrânt proiecția persoanei supuse analizei. În aceste condiții, sentimentul propriei valori devine tot mai precar, ne cramponăm chiar de părțile noastre cele mai slabe și de faptul că suntem o deziluzie. Gelozia devine tot mai chinuitoare, sentimentul propriei valori tot mai negativ, și astfel crește nevoia de control, iluzia că putem ține în frâu ceva din această situație. În loc de iubire, ajungem să trăim o compulsie, iar pierderea de care ne-am temut devine tot mai probabilă. În afară de asta, are loc un clivaj evident: partenera este potențial rea, pacientul este bun, dar el n-o poate repudia, pentru că știe că este dependent de această femeie „rea". Dorința lui de a auzi că ea nu l-ar părăsi niciodată arată spaima lui că va fi părăsit — dar și dorința ca ea să-l părăsească. Această ambivalență poate fi trăită din plin, însă el se apără de aceasta, devenind, în schimb, depresiv, lipsit de concentrare și iritabil.

GELOZIA ABSOLUT NORMALĂ

Freud face distincția între gelozia normală (concurențială), gelozia proiectată și cea delirantă.[124] El consideră normal afectul geloziei; când acesta lipsește, el se gândește la refulare. După Freud, gelozia normală se compune din durerea și doliul după obiectul dragostei, considerat pierdut, din umilirea narcisică, din sentimentele de ostilitate față de rival și dintr-o autocritică mai mult sau mai puțin însemnată. Sentimentul geloziei își are rădăcina în complexul Oedip sau în cel fratern.[125]

Gelozia proiectată — gelozia care apare acolo unde nu există vreun motiv exterior pentru ea — este văzută de Freud ca expresie a fantasmelor referitoare la propria infidelitate, fantasme care sunt refulate și pot fi conștientizate în cadrul analizelor.

Până și gelozia delirantă rezultă din niște fantasme referitoare la infidelitate, însă conform Freud, infidelitatea se referă la un partener de același sex; deci, gelozia ar fi, totodată, o formă de respingere și, parțial, de satisfacere a unei homosexualități refulate[126], fiindcă bărbatul iubește totuși femeia și cu toate acestea poate fi preocupat intens de rivalul bărbat. Freud a formulat această idee interesantă numai din perspectiva bărbatului.

---

[120] Hoffmeister, J., 1955: *Wörterbuch der philosophischen Begriffe*, Meiner, Hamburg, p. 186.

[121] Spinoza, B. de, 1963: *Die Ethik nach geometrischer Methode dargestellt*, Partea a III-a,

Meiner, Hamburg, principiul 35, pp. 140 ș.u. [*Etica*, Editura Științifică, București, p. 174].

[122] Cf. *ibid*., p. 141 [trad. rom.: pp. 174–175].

[123] Baumgart, H., 1988: *Liebe, Treue, Eifersucht, Erfahrungen und Lösungsversuche im Beziehungsdreieck*, Rowohlt, Reinbeck bei Hamburg.

[124] Freud, S., 1922/2007: *Über einige neurotische Mechanismen bei Eifersucht, Paranoia und Homosexualität*, în *Freud Studienausgabe*, vol. VII: *Zwang, Paranoia und Perversion*, 8, ed. revizuită, S. Fischer, Frankfurt/M., p. 219 [„Despre câteva mecanisme nevrotice în gelozie, paranoia și homosexualitate" (1921), în S. Freud, *Opere esențiale,* vol. 7, Editura Trei, București, p. 247].

[125] Cf. *ibid*. [trad. rom: p. 247].

[126] Cf. *ibid*., p. 221 [p. 249].

Teme în cadrul geloziei

TEAMA DE A FI PĂRĂSIT

De gelozie este legată și o teamă profundă: cea de a fi părăsiți, o teamă profundă că vom fi lăsați singuri într-o situație în care avem nevoie urgentă de altcineva. Aceste situații pot activa anxietăți din fragedă copilărie, din acele situații de abandon în care copilul însuși nu se putea apropia încă de oameni sau o putea face prea puțin, spre a anula sau a atenua această situație de abandon. Adesea, când teama de abandon se află în prim-plan în cazul geloziei, sunt resuscitate niște experiențe din copilărie asemănătoare complexelor: temerile că vom fi distruși sau că vom rămâne total neajutorați, iar aceste temeri sunt respinse cu furie și într-un mod distructiv. Asemenea reacții se produc în ciuda faptului că în viața unui adult există tot felul de posibilități de a stabili contacte cu alte persoane, după o pierdere, și că niciodată nu suntem așa de neajutorați ca un copil mic.

În relatările despre gelozie, acest sentiment de abandon — și eventual, doliul legat de el — este înfățișat în mod frecvent și ca o pierdere a sentimentului de apartenență. Acest lucru se întâmplă în special atunci când omul căruia simțim că îi aparținem a fost singura persoană de atașament, persoana spre care ne întoarcem ori de câte ori ne este greu în viață și reacționăm cu teamă. Așadar, în situația în care ne simțim amenințați și am pierdut și persoana de atașament, anxietatea este dublă.

O apartenență indiscutabilă la cineva sau chiar la ceva devine discutabilă din cauza

situației care declanșează gelozia. Sentimentul apartenenței constituie o bază importantă a identității sociale și este o nevoie fundamentală a omului. Faptul că ne simțim excluși este perceput ca o amenințare a propriei identități. Excluderea dintr-un context de apartenență este percepută foarte dur atunci când omul care stârnește gelozia nu este doar o persoană de atașament, ci manifestă și o clară tendință de excludere a partenerului tradițional; de exemplu, când nevoia de a se distanța nu este însă comunicată efectiv.

Acest lucru este deosebit de dificil pentru oamenii care nu pot percepe apartenența decât atunci când este vorba despre o relație de cuplu exclusivistă.

RANA NARCICĂ

Uneori pare să ne domine teama de a fi părăsiți, de a fi excluși și, poate, de a rămâne abandonați, iar alteori, predomină rana narcisică de a nu mai fi cei mai importanți oameni, cei mai buni pentru ceilalți, sau de a nu mai fi vrednici de iubire. Multe reacții de gelozie sunt generate de o rană narcisică.

Gelozia nu prea are legătură cu iubirea, deși de obicei devenim geloși atunci când suntem convinși că am iubit, când cineva sau ceva este important pentru noi. Este discutabil dacă aceasta e totuși iubire. Foarte gelos este rareori omul care iubește, ci, de obicei, e omul care trebuie să fie iubit înainte de toate, cel căruia trebuie să i se confirme din exterior că merită iubirea și că el este important și semnificativ. Dacă invidia trimitea la o carență în dezvoltarea noastră personală și la o necesară corectare a imaginii de sine, gelozia trimite la o carență a propriei valori, la absența convingerii că suntem în principiu oameni demni de iubire, oameni care merită atât dragostea altora, cât și iubire de sine.

Totuși poate fi vorba și despre o percepție greșită în sensul că ne simțim demni de iubire numai atunci când suntem singurii oameni iubiți, cei dintâi și cei mai vrednici de a fi iubiți. Problematica valorii proprii poate fi de actualitate: temporar ne putem simți nedemni de iubire — bunăoară, când dorim inconștient să ne despărțim —, dar după aceea suntem din nou convinși că meritățm iubirea. Poate exista însă și o convingere generală că nu

suntem demni de iubire, de fapt. Tocmai atunci când în viața noastră se întâlnesc multe situații de detronare, este posibil ca așteptarea noastră de a fi retrogradați mereu pe locul al doilea (iar odată cu aceasta, firește, de a primi mesajul că nu prea mai suntem demni de iubire), să se fi consolidat într-o convingere incorigibilă.

Faptul că problematica propriei valori se ascunde în spatele geloziei este confirmat de toți autorii care s-au ocupat de gelozie. Deosebit de interesant mi se pare în acest context un articol de Alfred Adler, pe care Christine Pogorzelski-Oertli[127] l-a găsit și l-a reprodus în monografia ei pe tema geloziei. Adler descrie gelozia ca pe „un efort, potențat peste limitele normalului, de a acapara numai pentru sine persoana iubită“. Din recuzita de excepție fac parte scene, lacrimi, spionaj, crize de nervi, bănuieli ș.a.m.d. „Avem, așadar, încercarea unei persoane disperate de a suplini prin tot felul de mijloace artificiale acele forțe proprii în care nu mai are încredere, dar prin care își asigură disponibilitatea partenerului în ceea ce privește propriile intenții și relația de dragoste.”[128]

Această perspectivă a geloziei conține două aspecte esențiale: primul privește efortul de a acapara o persoană „peste limitele normalului“, unde „normalitatea” e definită foarte diferit de diverși oameni, posibil în mod diferit de către femei și bărbați, statistic vorbind. Ce înseamnă „normal“ în exigențele reciproce este ceva care nu e stabilit o dată pentru totdeauna. Această „normalitate” trebuie definită prin interacțiune, între oamenii implicați, și

a iubi și în valoarea iubirii de sine.

DORINȚE DE DESPĂRȚIRE

Dorințele de despărțire în cadrul unui parteneriat nu trebuie să însemne că trebuie sau vrem să ne despărțim definitiv de partenerul respectiv. Dorințele de despărțire pot însemna că un cuplu este prea apropiat pe moment, trăiește prea mult ceea ce au comun, iar fiecare se preocupă prea puțin de sine. Într-un parteneriat este vorba mereu despre cultivarea elementelor comune, din care rezultă până la urmă ceva de tipul unui „sine al cuplului"[129]. Sinele relației este un sine ce se naște între cei doi parteneri: el este interiorizarea dinamicii unei relații trăite, angajate. De el este legată o însuflețire reciprocă a componentelor personalității în decursul timpului.[130] Acest sine al cuplului este dinamic, se modifică în timp și în funcție de relație. Fiecare dintre cei doi parteneri percepe acest sine al cuplului dintr-o perspectivă proprie, chiar dacă este trăit ca fiind „comun". Firește, chiar și într-o relație strânsă există componente ale sinelui, pe care relația nu le influențează decât în mică măsură sau deloc. Sinele cuplului se formează prin trăirea legăturii dintre Eu și Tu, mai ales printr-o percepere reciprocă, iar legat de ea, prin asigurarea — abia perceptibilă, dar semnificativă — a identității fiecăruia în cursul dezvoltării, prin opere comune etc.[131]

Într-un parteneriat este însă vorba mereu și despre faptul de a nu neglija individuația, existența proprie. Când existența proprie este foarte neglijată, apar fantasmele referitoare la despărțire, eventual chiar fantasme despre o relație extraconjugală. Aceste fantasme

Nu putem să protejăm intimitatea așa cum ne-am dori, câtă vreme ne claustrăm reciproc. Fantasmele referitoare la despărțire sunt inevitabile, dar le-am putea percepe cu mai puțină teamă, întrebându-ne ce semnificație au ele în relația respectivă. În strânsă legătură cu aceasta se află rivalul.

RIVALUL

Rivalul (sau rivala) ocupă fantezia celor chinuiți de teama despărțirii, ba chiar le acaparează toată mintea. Potrivit lui Freud, care pleacă de la o predispoziție bisexuală a omului, componenta homosexuală este proiectată asupra rivalului, care ne preocupă intens — și totuși inofensiv. Această viziune corespunde cu observațiile că într-un parteneriat sunt foarte importante în primul rând aspectele referitoare la sexul opus; cuplul se apropie atunci foarte mult chiar în calitate de cuplu. Apoi urmează o fază în care interesul față de persoanele de același sex trece mai mult în prim-plan și în mod tradițional bărbatul se îndreaptă mai mult către un prieten, iar femeia către o prietenă. Într-o a treia fază interesul față de sexul opus reapare mai mult în prim-plan. Cu alte cuvinte, această dinamică se referă tot la dinamica apropierii și distanțării alternative. Faptul că nu doar homosexualitatea proiectată este determinantă pentru o reacție de gelozie poate fi dedus din aceea că și printre homosexuali gelozia constituie neîndoielnic o temă.

Conform lui Melanie Klein, răul (eventual, chiar sentimentul că suntem răi din cauza dorințelor de despărțire) este proiectat asupra rivalului. Oamenii care au doi parteneri de dragoste, care trăiesc, deci, într-un triunghi amoros, spun adesea că partenera tradițională și iubita n-au nimic în comun și că fiecare este exact „contrariul" celeilalte. Pe de altă parte însă, ele au frecvent și ceva foarte asemănător — este totuși o contrapondere, deseori un

pandant.

În terminologia școlii lui Jung, ne punem întrebarea dacă rivalul nu cumva întruchipează umbra partenerului, laturi nepercepute ale personalității, care adesea chiar au existat la începutul relației, însă dintr-un motiv oarecare au trebuit refulate, sau cărora cel puțin nu li s-a răspuns cu iubire. Așa se face că de aici se poate naște multă durere. Atunci un bărbat găsește după 30 de ani de căsnicie o femeie care-l fascinează. La întrebarea ce oare are aceasta, iar soția sa nu are, soțul răspunde: „Este grozav de neconvențională și spontană.“ La asta, soția îi dă o replică tristă: „Ai fi putut avea asta și de la mine, dar acum 30 de ani m-ai dezvățat de așa ceva, cu argumentul că o viitoare doamnă directoare trebuie să se comporte în mod demn și adecvat.” Este tragic că, fără a avea intenții rele, înăbușim la partener aspecte ale personalității pe care mai târziu le regretăm într-atât încât trebuie să le procurăm din nou din afară.

Așadar, în spatele rivalului se ascund în mod frecvent acele componente ale personalității partenerului inițial, care, fiind nedorite, au fost declarate laturi întunecate (majoritatea nici nu prea calcă „pe de lături", ci rămâne la sistemul tradițional!). În esență, abordarea geloziei are de-a face cu modul în care ne putem raporta la acest frate întunecat.

Dar poate că este vorba despre ceva mai mult. Îndărătul respingerii vehemente a rivalului se ascunde câteodată și o fascinație. Pesemne, asta l-a făcut pe Freud să vorbească

despre o fascinație homosexuală exercitată de rival. În terminologia lui Jung, nu am vorbi doar despre o fascinație sexuală, ci și despre fascinația unei *anima* sau unui *animus*.[132] Aici este vorba despre o componentă inconștientă, fascinantă a tipului de străin misterios, care întruchipează aspecte necunoscute și semnificative ale propriului psihic; când ajungem în contact cu ele, acestea nu numai că grăbesc desprinderea de complexele părinților, ci conduc și mai mult spre propriul Sine, chiar spre Sinele spiritual.

Indiferent dacă este vorba despre partea întunecată sau despre fascinația unei *anima*, respectiv a unui *animus*, întrebarea este dacă putem veni în contact cu aceste componente sau dacă acești rivali sunt respinși pur și simplu și negați ca fiind lipsiți de importanță pentru viața noastră.

Într-o situație de gelozie, rivalii se situează în centrul interesului, ei sunt fie depreciați fără milă, fie invidiați cu înfocare — sau ambele variante la un loc. Tocmai când îi depreciem fără milă, arătăm că îi invidiem. Faptul că simțim nevoia să ne interesăm atât de mult de rival ar putea fi înțeles drept o mare provocare. Relațiile extraconjugale n-ar trebui să fie văzute pur și simplu într-o manieră negativă, ar putea însemna și că atunci un partener se deschide pentru un parteneriat către ceva străin la început, dar care poate deveni al său.

Ceea ce este străin ne umple întotdeauna de fascinație și de teamă în același timp. Într-o relație extraconjugală, în faptul de a ne îndrăgosti din nou sau în dorul trezit de

neîncredere, în locul încrederii, la control, în locul punerii în libertate. Este posibil ca în această atmosferă partenerul să nu mai îndrăznească noi escapade, însă nici nu se va mai petrece altceva.

Dacă gelozia apare mereu și este „normală", ea trebuie să aibă un sens. Este o tulburare pe care eu aș înțelege-o ca pe o perturbare, fiindcă ea perturbă o relație și arată că în aceasta trebuie schimbat ceva, dar totodată, și la partenerii implicați în ea. Firește, asta provoacă anxietate.

UN EXEMPLU DE FUNCȚIE PERTURBATOARE A GELOZIEI CONCURENȚIALE

O femeie de 52 de ani vine la terapie pe fondul unei crize a sentimentului propriei valori — după cum spune ea. Soțul ei, cu 3 ani mai în vârstă, a stabilit o relație cu „o prietenă ceva mai tânără, extraordinar de emancipată“. Aceasta spune foarte clar că nu-l vrea pe bărbat doar pentru sine, dar că acum ei se iubesc și ar trebui totuși să li se permită să aibă împreună o relație umană. Soția este extrem de revoltată, e distrusă, se simte „făcută praf”: „Am făcut mereu totul pentru el, îi suport toate capriciile, toată viață mi-am pus toate dorințele pe locul al doilea, cariera lui a fost mereu în prim-plan, eu am jucat exact rolul soției de care el avea nevoie în societate […], iar acum, iată răsplata!"

Utilizarea frecventă a cuvintelor „tot“ și „mereu” arată cât este de copleșită pe moment această femeie de sentimentele ei de furie și nedreptate și de faptul că este pedepsită sistematic. Căci nu facem „totul“ pentru un om și nicidecum nu facem „mereu totul”. Dar asta nu schimbă cu nimic situația: se simte exploatată și se gândește că s-a conformat (prea mult) soțului ei, s-a mulțumit cu mai puțin și a sperat cumva să primească, în schimb, răsplata dorită. Această speranță s-a năruit prima, iar ea e furioasă. Furia se îndreaptă în primul rând către femeia „emancipată". Deși nu știe nimic despre acea femeie, în afară de vârstă și profesie — soțul ei refuză să răspundă la întrebările ei insistente pe această temă —, poate vorbi ore-n șir despre rivala ei.

La început m-am întrebat dacă a angajat un detectiv particular, dar am găsit absurd acest lucru, pentru că tocmai soțul ei o informase în legătură cu relația respectivă. Însă ea nici nu se gândise la asta. „Știa“ pur și simplu cum era femeia respectivă, cum sunt „aceste femei”: în primul rând, sunt complet nepricepute în afara serviciului, „nu știu să fiarbă niciun ou“, iar în loc de asta, se gândesc zi și noapte cum pot fi și mai ispititoare și n-au nicio rușine, desigur… Totodată însă, ea știa precis cât de scumpe erau hainele femeii, cum arăta fizic, ce calități și defecte avea. Fantasmele soției referitoare la rivala ei deveneau tot mai „reale” și tot mai fantastice. Și, firește, nu recunoștea mai nimic bun la această femeie, aproape totul era dezgustător. Faptul că nu-i putea smulge un cuvânt soțului despre iubita lui îi stimula și mai mult fantasmele.

O rivală imaginară a constituit principalul interes al terapiei noastre — și totuși a existat și o rivală concretă. O examinare a realității este extraordinar de importantă, dacă vrem să descoperim ce anume înseamnă ca partenerul să fi stabilit o relație tocmai cu această rivală: examinarea este importantă ca premisă a faptului că vom putea aborda constructiv gelozia. (Rivala imaginară este, bineînțeles, și o plăsmuire lăuntrică foarte importantă.) Însă nu are sens să propunem prea devreme o asemenea examinare a realității, fiindcă foarte multă furie, ură și depreciere fac imposibil inițial ca o rivală să poată fi văzută fie și într-o oarecare măsură dintr-un punct de vedere neutru. Este important ca ura, furia și dragostea

rănită să poată fi exprimate înainte ca rivala să fie văzută într-un mod mai real.

La patru luni după începutul terapiei, soția și-a manifestat dorința de „a-i cere socoteală“ rivalei. Eu i-am confirmat că pot înțelege foarte bine dorința ei de a o vedea la un moment dat pe femeia care a preocupat-o atâta vreme așa de intens. Eu am reformulat „dorința de a-i cere socoteala” în „dorința de a o vedea, de a o întâlni“. „Emancipata”, care propusese o asemenea întâlnire chiar de la începutul „relației extraconjugale“, a fost bucuroasă s-o întâlnească. S-au întâlnit „pe teren neutru”, într-o cafenea. Pacienta mea a găsit-o pe „emancipată“ — așa a numit-o mai întâi — groaznică, dar și un pic interesantă. A impresionat-o faptul că această femeie, care era doar cu puțin mai tânără decât ea, i-a spus limpede că nu înțelege toată agitația, fiindcă nu vrea să-i ia soțul. Oare ea nu s-a îndrăgostit niciodată de un alt bărbat? „Emancipata” era prea directă cu ea — și nu arăta deloc cum și-o închipuise. Purta haine „nepotrivite“, nu avea părul vopsit, era vizibil interesată de ea — așadar, nu era bestia nesimțită pe care și-o imaginase. Cele două au continuat să se întâlnească. După cea de-a șasea întâlnire, pacienta mi-a spus: „Dacă n-ar fi femeie, aproape că aș spune că m-aș îndrăgosti un pic de ea.”

Aici intervine teoria lui Freud: rivala face posibilă trăirea unor sentimente homosexuale. Emancipata, care acum primește un nume, Luise, a emoționat-o puternic pe soție, Martha. Acesteia îi este rușine de tot ce a proiectat asupra rivalei și este pregătită să se

confrunte cu aceste proiecții disprețuitoare pentru femei, care corespund până la urmă unei desconsiderări a ei înseși ca femeie. Ea constată că Luise are laturi care ar putea însemna ceva pentru soțul ei, dar nu pentru ea. Dincolo de aceasta însă, femeia respectivă are un mod de a se situa în lume pe care ea îl găsește foarte atractiv. De asemenea, găsește atractiv felul ei de a aborda spontan chestiuni emoționale și de a-și mărturisi sieși, cu atâta claritate, dreptul de a trăi o iubire. În plus, Luise a făcut-o să investigheze multe lucruri pe care ea le considerase evidente: De ce renunțase la atâtea dorințe — „pentru bărbatul ei"? De ce nu luptase uneori mai mult pentru dorințele ei, fiindcă soțul ei n-ar fi părăsit-o totuși pentru atâta lucru?

Luise nu mai este pur și simplu un personaj întunecat — este și asta, dar în realitate are spontaneitatea pe care soțul ei o socotise excesivă la începutul căsniciei lor; Luise este pentru ea și o străină fascinantă, acea *anima* care produce fascinație. Iar faptul de a fi îndrăgostită o face ca datorită relației cu Luise să-și descopere laturi feminine, pe care nu și le cunoscuse anterior. Atunci, chiar ea spune la un moment dat soțului ei că poate înțelege că el s-a îndrăgostit de această femeie și că ea se poate împăca de fapt cu această situație, dar trebuie să aibă sentimentul că este iubită și ea; deci, nu mai voia să fie *singura* iubită, ci să fie *și ea* iubită.

Luise îi va fi spus lui ceva asemănător, în orice caz, el a devenit acum gelos și avea

impresia că soția și prietena s-au asociat „ca să-l debarce elegant". Deși nu a mai primit reproșuri, a descoperit o soție care s-a schimbat mai mult decât îi plăcea lui.

Firește, rivala n-a dispărut pur și simplu, fiindcă rivalii există nu numai pentru a resuscita relații împotmolite, ei trebuie să conviețuiască într-o formă oarecare. Relația a fost trăită în toate configurațiile posibile, cei trei au întreprins mereu împreună și lucruri care au reclamat multă organizare și au declanșat o gelozie care plutea în aer. Teme precum punerea în libertate, eliberarea, furtul și îmbogățirea au fost întotdeauna actuale. Însă relațiile au fost cultivate.

De ce a fost posibilă aici o rivalitate constructivă? Martha poate iubi, ea nu este una dintre femeile care trebuie să fie iubite înainte de toate și care pierd sentimentul că sunt demne de iubire când partenerul iubește și o altă femeie. În cursul terapiei, ea a învățat măcar că merită să fie iubită. Rana n-a fost prea tăioasă, Martha nu s-a simțit depreciată suplimentar de soțul ei — și nici exclusă din principiu.

Din păcate, atunci când izbucnesc, partenerii se raportează la sentimentele lor de vinovăție, așa încât îl fac „vinovat“ pe vechiul partener pentru faptul că ei „au fost nevoiți să-și caute pe cineva în altă parte”. Prin aceasta, partenerul tradițional este depreciat o dată în plus. Firește, faptul de a se fi îndrăgostit are de-a face într-un fel cu parteneriatul inițial, dar nu în sensul că o parte poartă toată vina, iar cealaltă este complet nevinovată. Martha a

spus clar că soțul ei a subliniat mereu faptul că pentru el relația lor este foarte prețioasă și că nu-și poate închipui viața fără ea — însă a neglijat-o, desigur. Așadar, el n-a căzut în acel clivaj care adesea aduce suplimentar atât o rană, fiindcă noua parteneră este idealizată, iar cea vechea e depreciată, ceea ce favorizează pe urmă tot rivalitatea, cât și o invidie enormă.

La aceasta se adaugă în cazul Marthei faptul că ea a învățat de-a lungul vieții cum să procedeze cu rănile narcisice. De cele mai multe ori, ele sunt retrăite mai târziu, așa cum noi am trăit în copilărie și în adolescență dramele geloziei. Fiind la mijloc, ca vârstă, între 5 frați și ultima dintre cele 3 fete, Martha a fost detronată la 10 luni de un frate, fiul mult dorit. Reacția ei la această detronare sau la sentimentul că nu este foarte importantă a constat în aceea că a cultivat o relație intensă cu o bunică. Această bunică i-a dat sentimentul că este importantă. Ea a putut sacrifica și reprezentarea că iubirea e iubire numai atunci când ești iubit doar tu, în mod exclusiv. Drama geloziei își are rădăcinile în convingerea că iubirea este autentică numai atunci când trăim o comuniune în doi, care nu are voie să se deschidă în niciun fel. Dar aceasta este o iluzie paradiziacă, deoarece n-a existat nici măcar în fragedă copilărie.

Provocarea conținută de gelozie a putut fi acceptată de Martha grație unui sentiment destul de pozitiv al propriei valori (considera deci că merita să fie iubită), grație capacității ei de a iubi și grație posibilității, rezultate din aceasta, de a se confrunta cu rivala sa.

Martha a avut cu gelozia o relație de-a dreptul clasică: la început a proiectat asupra rivalei o umbră, tot ce este rău, și s-a lăsat cuprinsă luni de-a rândul de o mare furie, pe care a exprimat-o tare și clar. Prin furie, ea s-a apărat de intensa invidie. Furia a impulsionat-o s-o întâlnească pe rivală, adică să reunească oarecum la nivelul Eului ceea ce clivase inițial. Întâlnirea concretă i-a arătat că în cazul rivalei era vorba despre o femeie ce putea declanșa în ea o mulțime de trăiri, o femeie care-i dădea impulsuri esențiale pentru propria-i transformare și pe care chiar a început s-o iubească într-un anumit fel. Precizarea că Luise, rivala, nu și l-a dorit niciodată pentru sine pe soțul ei a venit ca o ușurare; subiectiv vorbind, Martha n-a considerat niciodată că pericolul de a fi părăsită este mare.

Faptul că se inițiază o prietenie între trei oameni nu este atât de extraordinar. Există o cercetare făcută de Buunk[134] în Olanda în anul 1982, din care rezultă că 65% dintre cei afectați au vorbit personal cel puțin o dată cu rivalul despre situația lor și 44% au descris-o pe cea de-a treia persoană ca aparținând cercului lor de prieteni. Buunk a cercetat oameni între 27 și 46 de ani.

Gelozia se naște atunci când din punct de vedere psihologic are loc o triangulare. Cuvântul „triangulare", extinderea unei relații în doi la un al treilea, este legat în psihologie de tema deschiderii, adică de un imbold spre dezvoltare. Chiar în sine, triangularea este văzută ca un progres al dezvoltării și constituie, totodată, premisa faptului că omul devine autonom

care este și rămâne absolut totul pentru noi. Această fantasmă poate avea legătură și cu faptul că noi, oamenii, credem că prin iubire scăpăm de singurătatea fundamentală a existenței umane, singurătate pe care o tot retrăim astfel — temporar, în cel mai bun caz — din când în când. Și totuși rămânem despărțiți și izolați.

După cum am menționat mai sus, proiectăm această fantasmă a totalității și a unității mai curând asupra contopirii erotico-sexuale. Pesemne că de aceea și reacționăm atât de alergic când partenerul are o relație sexuală cu altcineva. În cazul unei relații sentimentale, care nu implică sexualitatea și care în sine este cel puțin la fel de „periculoasă" pentru parteneriatul inițial, reacționăm de obicei mult mai calm.

A FI ÎN LOC DE A AVEA

Când vrem să dominăm constructiv gelozia, lucrurile se complică din cauza principiului lui a avea sau a dreptului sexual exclusiv pe care considerăm că-l avem. Fromm vede în „principiul lui a avea" explicația geloziei sexuale.[135] Acum aș adăuga și teoria sa. Ca mulți alții, Fromm pleacă de la ideea că noi, oamenii, suntem indivizi, adică ființe separate, și că de aceea în viață este vorba atât despre apropierea, cât și despre separarea și independența noastră. El socotește că dilema oamenilor este aceea că ei caută mereu apropierea, dorind, totodată, să fie mereu independenți. Omul are nevoie de apropiere, pentru a se simți protejat, dar și de independență, ca să se poată dezvolta și individualiza. Această căutare a apropierii și, totodată, a independenței constituie o temă fundamentală a iubirii.

Pentru Fromm există două forme de iubire: iubirea în modul lui a fi și iubirea în modul lui a avea.[136] Iubirea în modul lui a fi este înțeleasă de Fromm ca „activitate productivă"[137]. Prin aceasta, el înțelege atât propria activitate, cât și posibilitatea înțelegerii. Aceasta este o formulare cam îndărătnică. Atunci, iubirea în modul lui a fi ar însemna să te îngrijești de cineva sau ceva — este vorba și despre iubirea pentru lucruri și idei, nu doar pentru oameni —, să fii de acord cu cineva sau ceva, să cunoști temeinic și să confirmi pe cineva sau ceva și să te bucuri de asta. Scopul acestei iubiri poate fi un om, un copac, o idee. Sintetizând, Fromm spune că viața în modul lui a fi înseamnă „să aduci la viață, să

sporești vitalitatea"[138]. Aceasta este și principala teză a cărții sale *Arta de a iubi*: iubire este atunci când putem spori vitalitatea altui om. Iubirea este văzută de Fromm ca un proces care reînnoiește continuu persoana iubită, dar și pe cea care iubește, și le face să crească pe amândouă.

În ce mă privește, la această iubire în modul lui a fi ar trebui să se mai adauge însă aspectul romantic, fascinația inițială, ce trebuie să mai strălucească iar și iar și despre care eu cred că este cea care chiar face posibilă această iubire ca activitate productivă și o menține în funcțiune. Căci, dacă transpunem în practică descrierea lui Fromm, devine evident ce program pretențios instituie el aici: să te îngrijești de un om, să te interesezi realmente de el într-atât încât să și-l cunoști cu adevărat, să fii de acord cu el și să-l confirmi — asta putem face foarte bine câtă vreme suntem îndrăgostiți, presupunând că nu suntem prea narcisici, că ne interesează, deci, efectiv celălalt și nu doar efectul nostru asupra lui. Dar când nu mai suntem îndrăgostiți, relația va cere un mare efort de „a fi iubitori și de a produce iubire."[139] Și tocmai asta crede Fromm: că suntem obligați toată viața să depunem acest mare efort.

Când nu facem asta fiindcă avem impresia, de exemplu, că acum am câștigat de partea noastră un om, atunci este vorba despre o iubire în modul lui a avea. Dar noi nu putem poseda iubire, este de părere Fromm, iubirea trebuie să se împlinească tot în iubire. Când

credem că avem iubire, vom încerca să-l îngrădim și să-l controlăm pe omul pe care-l iubim, iar atunci iubirea devine „un proces ce strangulează, sufocă și ucide, care nu poate da viață"[140] și, firește, nu mai merită numele de iubire. De aici, consideră el, se trage dreptul exclusiv asupra trupului altui om. Deci, când nu mai iubim, ci privim dragostea ca pe o stare pe care am obținut-o, stăruim să avem dreptul exclusiv asupra trupului omului iubit. În acest context trebuie privită și terminologia penitenciară, pe care o putem întâlni în perimetrul geloziei: acolo „cineva intră cu forța într-o relație“ și celălalt „evadează”. Acolo, oamenii se simt „înșelați“, vor să „pedepsească”, însă nici nu-l „eliberează" pe celălalt. Fromm observă în continuare că situația socială din prezent (1976) favorizează enorm principiul lui a avea, în detrimentul principiului lui a fi. Acest lucru este problematic în măsura în care principiul lui a fi stabilizează mult mai clar valoarea proprie.

Bineînțeles, principiul lui a fi este plasat de la început în om, în sensul activității proprii, însă principiul lui a avea pare să fie privit ca fiind mai valoros. Firește, întrebarea este de ce oare această activitate proprie este limitată, de ce pare să fie atât de puțin important sentimentul vital că omul poate produce și plăsmui ceva — chiar și în domeniul relațiilor interumane.

Abordarea lui Fromm este deosebit de importantă pentru mine deoarece, plecând de la conceptul său de iubire în modul lui a fi, el este de părere că putem învăța această iubire.

El n-ar fi de acord cu ideea că cineva care nu a fost iubit în copilărie nu poate iubi ulterior și, în consecință, este mai predispus la reacții de gelozie.

De iubirea în modul lui a avea legăm ideea de proprietate. Ceea ce avem ne poate fi și luat însă. Desigur, lucrurile nu stau nicidecum astfel încât, dacă am reuși să iubim mai mult în modul lui a fi, am avea mai puține temeri legate de despărțire, numai că atunci am proceda altfel, fără atâtea reproșuri și fără a-i mai produce atâtea sentimente de vinovăție celui „vinovat", dovedindu-ne plini de înțelegere, fără a scoate din discuție doliul. Dar acum devine evident: iubirea în modul lui a fi presupune un sine originar suficient de dezvoltat. Totuși ar putea fi valabil și contrariul: când încercăm să iubim în modul lui a fi, în ciuda oricăror regrese, trăim o relație vie, plină de dragoste și atunci ne dezvoltăm tot mai mult sinele originar.

Când îi cerem cuiva să ne garanteze valoarea proprie, pe care presupunem că o avem, la durerea despărțirii se adaugă sentimentul că ne-am pierdut și pe noi înșine. Asta ne face să fim extrem de manipulabili într-o relație: la cea mai ușoară amenințare cu o posibilă despărțire suntem gata să cedăm. Dar aceasta este o raportare neproductivă la gelozie; este mai degrabă o încercare de a împiedica apariția a ceva productiv într-o relație. Productiv în situația respectivă poate fi apoi faptul că un asemenea om se trezește părăsit sau exclus, devine depresiv și află cu ajutorul terapiei că are o valoare în sine.

SENTIMENTELE DE VINOVĂȚIE

Sentimentele de vinovăție constituie o altă temă în cadrul geloziei. Deoarece, după „principiul lui a avea", a iubi un om înseamnă că acesta este o posesiune exclusivă, o astfel de posesiune poate fi furată. Există un hoț și, la drept vorbind, chiar și un complice, iar ei sunt vinovați că s-a alterat un sentiment pozitiv al vieții și că, în consecință, ne simțim jalnic.

Firește, lucrurile stau astfel încât, ori de câte ori se deschide o relație în doi, sentimentul intimității este tulburat. Acest climat de intimitate provine din perioada primei îndrăgostiri, când ne-am contopit împreună, trăind astfel minunate sentimente de fericire, de calm și vitalitate, sentimentele totalității, care transmit și o mare siguranță. Desigur, am dori să trăim cât mai des asemenea sentimente și să le păstrăm cât mai mult, dar acestea se schimbă și ele când relația nu este deschisă. De altminteri, orice formă de intimitate între doi oameni este de fiecare dată una foarte specială. Schimbarea acestor sentimente de intimitate este resimțită ca o pierdere și, în loc să fim îndoliați, facem reproșuri: cineva trebuie să fie vinovat și de cele mai multe ori acesta este „celălalt".

În contextul sentimentelor de vinovăție, propriile fantasme referitoare la despărțire joacă un rol însemnat. Fantasmele privitoare la despărțire semnifică repunerea în prim-plan a vieții proprii. Aici nu este vorba încă despre niște fantasme referitoare la despărțire care au de-a face cu o proiecție a geloziei, dar ele sunt — fie și imaginar — trepte pregătitoare în

acest sens. De obicei, ele se fac auzite când oamenii povestesc cuiva, culpabilizându-se puternic, că au avut relații sexuale voluptuoase cu partenerul, însă s-au gândit în același timp la altcineva. Acest lucru este resimțit ca o trădare, o înșelare, dar pentru că de cele mai multe ori nu se vorbește despre asta, trădarea nu prea are urmări. Dacă însă amândoi vorbesc despre așa ceva și au avut aceeași experiență, devine evident pentru ei că n-au avut relații extraconjugale în afară, ci, ca să spunem așa, înăuntru, în psihicul lor. Guggenbühl[141] vorbește în acest context despre existența unei sexualități a cuplului, creată împreună de cei doi parteneri, și despre existența unei sexualități individuale. Iar această sexualitate individuală, care nu poate fi împărtășită cu partenerul, semnifică faptul că noi componente ale personalității intră și ele în joc, dar ele sunt, de regulă, fantasme sexuale cu „un partener visat". În această măsură avem realmente relații extraconjugale în psihicul propriu, când ne imaginăm un alt partener, pe care-l înțelegem, de regulă, ca dorință de a avea un alt partener real. În fond, aceasta constituie o tentație de a aprofunda și a extinde propria personalitate.

Fantasmele referitoare la despărțire au o mulțime de funcții; de obicei, ele se află în slujba individuației, a nevoii de a fi noi înșine. Însă ele declanșează și teama de despărțire, care ne face să nu transpunem în realitate cu prea multă frivolitate fantasmele privitoare la despărțire. Teama de despărțire are grijă să nu cedăm în fața oricărei fascinații ce ni se

oferă, ci mai ales în fața fascinațiilor inevitabile. Când transpunem însă în realitate aceste fantasme referitoare la despărțire, un potențial partener „interior“ se transformă brusc într-un rival exterior concret pentru partener. Iar atunci, vina devine evidentă, omul care evadează devine vinovat, iar cel „fidel” este o victimă nevinovată. Deseori însă, omul care evadează n-are de ales în mod efectiv: ajunge vinovat fie față de relația tradițională, fie față de el însuși.

Dintr-o perspectivă morală asupra geloziei se spune mereu că, dacă și-ar da destulă osteneală și n-ar fi stăpâniți atâta de plăcere, oamenii ar putea rămâne totuși la relațiile pe care le-au ales cândva. Așadar, ar putea, dacă ar vrea. — Această mentalitate — generată de teamă, firește — oferă prea mult spațiu de manevră liberului-arbitru și nu ia în serios faptul că în psihicul nostru sunt însuflețite mereu noi componente ale personalității și că acestea ne întâmpină adesea sub un chip fascinant al lumii exterioare. Noi suntem întotdeauna buni de o surpriză chiar și pentru noi înșine. Nu este posibil să refulăm pur și simplu orice fascinație; în mod frecvent, tot ce e mai viu în psihicul nostru se manifestă într-o fascinație. O refulare a fascinației poate duce pe urmă la depresii, la boli fizice și alte simptome. Desigur, acest lucru nu este valabil pentru oamenii care provoacă gelozia, numai ca să nu trebuiască să devină ei înșiși geloși. În cazul în care astfel de oameni au sentimente de vinovăție, ele au sensul de a-i presa să-și asume conștient răspunderea pentru problema lor de

gelozie. Din punctul de vedere al partenerului „părăsit", de cele mai multe ori este evident cine este vinovat. Tocmai această stabilire a vinovatului face însă ca sentimentele de gelozie să fie prost elaborate.

În cazul geloziei este vorba despre elaborarea unei pierderi — efective sau presupuse. Putem elabora pierderile trăind în mod deschis diferite sentimente specifice doliului. În timpul doliului ne organizăm, revenind de la sinele relației la cel individual. Asta se întâmplă când admitem mai întâi diverse sentimente legate de doliu. Și care ne duc apoi la un proces psihic în cursul căruia urmează să descoperim care a fost, în ceea ce ne privește, chintesența relației, ce a trezit în noi un partener și la ce nu trebuie să renunțăm, chiar dacă l-am pierdut pe omul care a declanșat totul. Este un proces de durată și dureros.[142]

Într-o situație de gelozie este posibil să nu fi pierdut definitiv partenerul, însă relația nu mai este cea de dinainte. Sentimentele de doliu ar aduce în orice caz necesara introspecție. Or, tocmai această introspecție poate fi împiedicată când proiecția sentimentelor de vinovăție blochează procesul doliului. Oare pentru ce să fim îndoliați când partenerul este vinovat totuși într-un mod atât de evident? Proiecția sentimentelor de vinovăție blochează procesul doliului fiindcă astfel este exclusă întrebarea despre cât am contribuit noi la situația respectivă. Acesta este și motivul pentru care anumite forme de gelozie sunt inabordabile din punct de vedere terapeutic: cel care vrea să i se confirme prin terapie că este

nevinovat, dar că partenerul este vinovat, rămâne captivul acestui reproș, iar vinovatul stă în închisoarea vinovăției — posibil, pe viață. Dar și partenerul care „prescrie" vina stă până la urmă în această închisoare a vinovăției, pentru că relația nu se mai poate dezvolta astfel. Componenta proprie care a provocat situația de gelozie nu este atât de vizibilă; de aceea nu poate fi acceptată nici provocarea la dezvoltare, pe care o conține orice situație de gelozie. Totodată, rămânem prinși (de obicei dezgustați) într-o relație inexistentă, de fapt. Este posibil ca amândoi să trăiască în comun sentimentul vinovăției: reprosul vinovăției și conștiința acesteia îi ține la un loc și constituie o bună apărare împotriva temii de despărțire și a dorinței de despărțire.

În cazul sentimentelor de vinovăție ne putem întreba mereu ce teamă și ce agresiune implică ele. Așa cum am menționat deja de mai multe ori, teama este teama de despărțire, iar agresiunea este potențialul de energie care ar fi necesar pentru schimbarea relației. Când un cuplu rămâne prins într-o vinovăție reciprocă, el nu se va mai despărți, dar nici nu se va mai regăsi cu adevărat — el va trăi într-un mormânt al relației.

Abordarea problemei vinovăției se complică dacă plecăm de la iubirea în modul lui a fi, așa cum sugerează Fromm. Aici nu se mai pune întrebarea cine a rupt contractul, cine a acționat împotriva unei convenții, ci cum au interacționat cei doi că s-a ajuns în această situație. Responsabilitatea pentru situația respectivă ar trebui asumată de amândoi. Dacă

partenerii încep să se accepte astfel, în multe situații de consiliere devine evident că nu s-a vorbit despre o mulțime de lucruri — din teama de despărțire. Pentru a împiedica apariția unor confruntări în care doi oameni care se iubesc se situează pe poziții separate — ceea ce chiar ar face posibil ca după aceea să se poată înțelege din nou ca o unitate —, nu se abordează deloc o mulțime de probleme și dorințe.

Cu cât sunt evitate aceste despărțiri cotidiene și cu cât mai puțin ni se permite să rămânem noi înșine în cadrul unei relații, cu atât mai mult relația va trebui să se deschidă și către alții, iar câteodată, tocmai așa, relația inițială este realmente pusă în pericol. A ne contopi și a rămâne tot noi înșine, a ne solidariza și a accentua individualitatea țin pur și simplu de condiția umană. În relațiile strânse în care vrem cu adevărat să ne implicăm împreună vor sta, pe rând, în prim-plan când sinele cuplului, când sinele individual. Această retragere mai pronunțată către sinele individual este percepută ca o despărțire, dar tocmai asemenea despărțiri sunt cele care permit și reapariția unei apropieri.

---

[127] Cf. Pogorzelski-Oertli, Ch., 1988: *Der Wandel im Verständnis des Ödipuskomplexes, mit besonderer Berücksichtigung von Rivalität und Eifersucht*, Teză doctorală, Universitatea din Zürich, p. 251.

[128] *Ibid*.

[141] Guggenbühl-Craig, A., 1976: „Jungsche Psychologie und Psychopathologia Sexualis", în *Zeitschrift für Analyt. Psychol*., 7, 2, pp. 110–122.

[142] Cf. Kast, 1982: *Trauern.*

Gânduri de final

Când ne aflăm în fața unor oameni cu adevărat geloși, care exprimă clar faptul că partenerul nu trebuie să aparțină în niciun caz altcuiva și, eventual, nu are voie nici măcar să se intereseze de altcineva sau să se lase inspirat de alții, atunci am impresia că aud fraza: „Eu sunt Domnul, Dumnezeul tău, și nu trebuie să ai alți zei alături de mine." Și îmi pun întrebarea în ce măsură am interiorizat noi această relație de dragoste dintre Dumnezeu și poporul său, existentă în *Vechiul Testament*. Sunt atâția oameni așa de nesiguri de propria lor valoare încât cred că trebuie să fie un fel de Dumnezeu pentru alții? Sau idealizarea se asociază cu îndrăgostirea și ne face să-l vedem pe partener, dar și pe noi înșine așa cum „ne va fi avut în vedere Dumnezeu"?[143] Totuși, chiar dacă am dori să salvăm această idealizare și sentimentele romantice ale iubirii legate de ea, ne dă asta dreptul să îngrădim omul iubit?

Invidia și gelozia au în comun faptul că ele prosperă pe măsură ce sentimentul propriei valori devine tot mai precar, precum și pe măsură ce aceste sentimente negative trebuie să fie compensate cu idei megalomane. Dacă reușim să le consolidăm pe acestea din urmă sub aspect moral-ideologic — ca imperativ al unei fidelități înțelese cam problematic —, nici nu mai trebuie să cercetăm o asemenea atitudine.

Dar raportarea la gelozie e greu de ocolit. Sentimentele de gelozie sunt inevitabile. Dacă situațiile de gelozie ar putea fi înțelese ca o perturbare, ca o provocare, dar și ca o

—, de a fi solidar cu ei și de a făuri ceva în această solidaritate cu ei, dar și de a nu considera că tot ce se întâmplă este îndreptat împotriva noastră —, ci de a lua în calcul, cu generozitate, și problemele întregului vieții. Viața, în ansamblu, nu poate fi lipsită nici de bucurie și nici de recunoștință.

---

[143] Cf. Kast, 1984: *Paare.*

Bibliografie

Aichele, W. (ed.), 1973: *Zigeunermärchen* (*Märchen der Weltliteratur*), Diederichs, Düsseldorf/Köln.

Bank, S.P./Kahn, M. D, 1989: *Geschwister-Bindung*, Junfermann, Paderborn.

Baumgart, H., 1988: *Liebe, Treue, Eifersucht. Erfahrungen und Lösungsversuche im Beziehungsdreieck*, Rowohlt, Reinbek bei Hamburg.

Bischof-Köhler, D., 1989: *Spiegelbild und Empathie. Die Anfänge der sozialen Kognition*, Huber, Bern/Stuttgart/Toronto.

Bollnow, O.F., 1956: *Das Wesen der Stimmungen*, ed. a III-a, revăzută și adăugită, Klostermann, Frankfurt/M.

Briggs, J./Peat, F.D., 1990: *Die Entdeckung des Chaos. Eine Reise durch die Chaos-Theorie*, Hanser, München/Wien.

Buunk, B., 1982: „Strategies of jealousy. Styles of Coping with extramarital involvement of the spouse", în: *Family Relations*, 31.

Cohen, B., 1995: *Der ganz normale Neid. Positiver Umgang mit einem verdeckten Gefühl*, dtv, München.

DSM-III-R, 1989: *Diagnostisches und Statistisches Manual Psychischer Störungen*, prelucrare germană de H.U. Wittchen ș.a., Beltz, Weinheim/Basel.

Freud, S., 1921/2013: „Massenpsychologie und Ich-Analyse", în: *Freud Studienausgabe*, vol. IX: *Fragen der Gesellschaft. Ursprünge der Religion*, ed. a XI-a, S. Fischer, Frankfurt/M. [„Psihologia maselor și analiza Eului", în *Opere esențiale*, vol. 9, Editura Trei, București, 2010].

Freud, S., 1922/2007: „Über einige neurotische Mechanismen bei Eifersucht, Paranoia und Homosexualität", în: *Freud Studienausgabe,* vol. VII: *Zwang, Paranoia und Perversion*, ed. a VIII-a, corectată, S. Fischer, Frankfurt/M. [„Despre mecanisme nevrotice în gelozie, paranoia și homosexualitate", în *Opere esențiale*, vol. 7, Trei, București, 2010].

Freud, S., 1923/2012: „Das Ich und das Es. Die beiden Triebarten", în: *Freud Studienausgabe*, vol. III: *Psychologie des Unbewußten*, ed. a XI-a, S. Fischer, Frankfurt/M. [„Eul și Se-ul", în *Opere esențiale,* vol. 3, Editura București, 2010].

Fromm, E., 1941a/1989: „Die Furcht vor der Freiheit", în: *id*., *Gesamtausgabe*, vol. 1: *Analytische Sozialpsychologie*, dtv, München. [*Frica de libertate*, Editura Trei, București, în curs de apariție].

Fromm, E., 1959/1989: *Der kreative Mensch*, în: *id*., *Gesamtausgabe*, vol. 9, *Sozialistischer Humanismus und humanistische Ethik*, dtv, München.

Fromm, E., 1964/1989: *Die Liebe zum Toten und die Liebe zum Lebendigen*, în: *Gesamtausgabe*, vol. 2: *Analytische Charaktertheorie*, dtv, München.

Fromm, E., 1976/1989: „Haben oder Sein. Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft", în: *Gesamtausgabe*, vol. 2: *Analytische Charaktertheorie*, dtv, München. [*A avea sau a fi?,* Editura Trei, București, 2013].

Grant, M./Hazel, J., 1980: *Lexikon der antiken Mythen und Gestalten*, dtv, München.

Grosskurth, Ph., 1993: *Melanie Klein. Ihre Welt und ihr Werk*, Verlag Internat. Psychoanalyse, Stuttgart.

Guggenbühl-Craig, A., 1976: *Jungsche Psychologie und Psychopathologia Sexualis*, în: *Zeitschrift für Analyt*. *Psychol*, 7, 2.

Handwörterbuch des deutschen Aberglaubens, 1927/2000: vol. 1: Aal — Butzemann, Walter de Gruyter, Berlin.

Hoffmeister, J., 1955: *Wörterbuch der philosophischen Begriffe*, Meiner, Hamburg.

Hubback, J., 1988: *People Who Do Things To Each Other. Essays in Analytical Psychology*, Chiron, Wilmette, IL.

Izard, C.E., 1981: *Die Emotionen des Menschen. Eine Einführung in die Grundlagen der Emotionspsychologie*, Beltz, Weinheim/Basel.

Jacobson, E., 1978: *Das Selbst und die Welt der Objekte*, Suhrkamp, Frankfurt/M.

Kast, V., 1982: *Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses*, Kreuz, Stuttgart (ed. a II-a a noii ediții adăugite [ed. integrală a XXXVI-a], Kreuz, Freiburg im Breisgau, 2014).

Kast, V., 1984: *Paare. Beziehungnsphantasien oder Wie Götter sich in Menschen spiegeln*, Kreuz, Stuttgart (ediția nouă sub titlul: *Paare. Wie Phantasien unsere Liebesbeziehungen prägen*, Kreuz, Stuttgart, 2009).

Kast, V., 1990: *Die Dynamik der Symbole. Grundlagen der Jungschen Psychotherapie*, Walter, Olten (ed. a VIII-a, Patmos, Ostfildern, 2012).

Kast, V., 1991: *Freude, Inspiration, Hoffnung*, Walter, Olten (ed. a VI-a, Patmos, Ostfildern, 2013).

Kast, V., 1992: *Die beste Freundin. Was Frauen aneinander haben*, Herder, Freiburg im Breisgau (ed. a IX-a, dtv, München, 2005).

Kast, V., 1994: *Vater-Töchter*, *Mutter-Söhne*, Kreuz, Stuttgart (ed. a IV-a a ediției noi, Kreuz, Freiburg im Breisgau, 2012). [*Fiicele tatălui, fiii mamei*, Editura Trei, București, 2014].

Kast, V., 1994: *Sich einlassen und loslassen. Neue Lebensmöglichkeiten bei Trauer und Trennung*, Herder, Freiburg im Breisgau (ed. a XXII-a, 2012).

Kernberg, O.F., 1978: *Bordeline-Störungen und pathologischer Narzißmus*, Suhrkamp, Frankfurt/M.

Kernberg, O.F., 1988: *Innere Welt und äußere Realität. Anwendungen der Objektbeziehungstheorie*, Verlag Internat. Psychoanalyse, München, Wien.

Klein, M., 1957: *Envy and Gratitude. A Study of Unconscious Sources*, Tavistock, Londra.

[*Invidie și recunoștință*, Editura Trei, București, 2008].

Klein, M./Riviere, J., 1937/1989: *Seelische Urkonflikte. Liebe, Haß und Schuldgefühl*, Fischer TB, Frankfurt/M.

Krebs, D./Adinolfi, A.A., 1975: *Physical attractiveness, social relations and personality style*, în: *Journal of Personality and Social Psychology*, 31.

Krüger, W., 1989: *Der alltägliche Neid und seine kreative Überwindung, Mit Streifzügen durch die Kulturgeschichte*, Reinhardt, München/Basel.

Kruse, O., 1991: *Emotionsentwicklung und Neurosenentstehung. Perspektiven einer klinischen Entwicklungspsychologie*, Enke, Stuttgart.

Kutter, P., 1994: *Liebe, Haß, Neid, Eifersucht. Eine Psychoanalyse der Leidenschaften*, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen/Zürich.

Laing, R.D., 1960: *The Divided Self. A Study of Sanity and Madness*, Tavistock, Londra.

Loch, W., 1981: *Kommunikation, Sprache, Übersetzung*, în: *Psyche*, 35.

Mahler, M.S., 1972: *Symbiose und Individuation. Psychosen im frühen Kindesalter*, Klett-Cotta, Stuttgart.

Martin, G.M., 1982: „Neid und Eifersucht. Biblische Diagnosen und Perspektiven ihrer Überwindung", în: Pflüger, P.-M. (ed.): *Neid, Eifersucht, Rivalität. Vom konstruktiven Umgang mit Bösem*, Bonz, Fellbach.

Spinoza, B. de, 1963: *Die Ethik nach geometrischer Methode dargestellt*, partea a III-a, Meiner, Hamburg. [*Etica,* Editura Științifică, București, 1957].

Segal, H., 1964/1983: *Melanie Klein. Eine Einführung in ihr Werk*, Fischer TB, Frankfurt/M.

Stein, M., 1990: „Sibling rivalry and the problem of envy", în: *J. Analyt. Psychol.*, 35.

Stern, D.N., 1992: *Die Lebenserfahrung des Säuglings*, Klett-Cotta, Stuttgart (ed. a X-a, 2010).

Willi, J., 1975: *Die Zweierbeziehung*, Rowohlt, Reinbeck bei Hamburg (ed. nouă revizuită și adăugită, 2012).

Williams, M., 1974: „Success and failure in analysis", în: *The Proceedings of the Fifth International Congress for Analytical Psychology*, Putnam, New York.

Wurmser, L., 1993: *Das Rätsel des Masochismus. Psychoanalytische Untersuchungen von Über-Ich-Konflikten und Masochismus*, Springer, Berlin ș.a. (ed. a II-a corectată, ediție nouă, Psychosozialverlag, Gieβen, 2008).

Table of Contents

1